

# Zeitplan für den Online-Kurs vom 24.02. – 03.03.2021

## „Der Atem als Tor zu Ruhe und Weisheit“

### mit Bhante Pasanna

#### Folgende Zeiten finden im Livestream mit Bhante Pasanna statt:

##### Mittwoch, 24.02.

19.00 - 19.45 Uhr	Meditation
19.55 - 20.25 Uhr	Vortrag

##### Donnerstag, 25.02., bis Dienstag, 02.03.

6.00 - 6.45 Uhr	geführte Meditation
6.55 - 7.25 Uhr	Vortrag
10.00 - 10.45 Uhr	stille Meditation
14.00 - 14.30 Uhr	Fragen & Antworten
16.00 - 16.45 Uhr	stille Meditation
19.00 - 19.45 Uhr	geführte Meditation

Die restliche Zeit verwendet Ihr optimalerweise auch zum Achtsamsein, Geh- und Sitzmeditation- und Yoga-Machen...

##### Mittwoch, 03.03.

6.00 - 6.45 Uhr	geführte Meditation
6.55 - 7.25 Uhr	Vortrag
10.00 - 10.45 Uhr	Meditation + Verabschiedung

„Vollzeitteilnehmer\*innen“ bietet Bhante Pasanna ab dem 25.02. über Zoom persönliche Gespräche zur Meditation an.

Die täglichen Zeiten hierfür sind 8:30 Uhr - 9:30 Uhr und 17:00 Uhr – 18:00 Uhr.

Den Wunsch nach einem Gespräch mailt bitte an: [info@buddha-haus.de](mailto:info@buddha-haus.de)

Wir teilen Euch eine Zeit für das Gespräch mit Bhante Pasanna mit.

Zu dieser Zeit nutzt dann bitte den auf der Webseite angegebenen „Zoom-Link für persönliche Gespräche“.