

Zeitplan Online-Osterkurs

mit Roland Nyanabodhi

„Nur ein freudiger Geist kann meditieren“

Der Online-Osterkurs beginnt am Donnerstag, den 01.04. um 19:30 Uhr mit einem **Einführungsvortrag (Video 1)** und einer anschließenden **Liebenden Güte Meditation (Video 2)**.

Vom zweiten Tag (02.04.) bis zum achten Tag (09.04.) gilt der folgende Zeitplan:

6:00 – 7:00	Individuelle Meditation	
7:00 – 9:30	Frühstück und Hausarbeit	
9:30 – 10:20	Hineinführung in die Meditation und Ruhemeditation	(Video 1)
10:20 – 10:30	kurze Toilettenpause ☺	
10:30 – 11:30	Vortrag	(Video 2)
11:30 – 15:00	Mittags- und Hausarbeitspause	
15:00 – 18:00	Hineinführung oder Kontemplation danach: individuelle Meditation (abwechseln Sitzen und Gehen)	(Video 3)
18:00 – 19:30	Abendessen	
19:30 – 20:20	Hineinführung in die Meditation und Ruhemeditation	(Video 4)
20:20 – 21:00	Kurzvortrag oder Fragen & Antworten	(Video 5)
21:00 – 21:30	Liebende Güte Meditation	(Video 6)

Der Osterkurs endet am neunten Tag (10.04.) nach dem Abschlussvortrag um 11:30 Uhr.

Wir wünschen Dir eine besinnliche und inspirierende Praxiszeit ☺