

Online-Kurs vom 14.-18. April 2021

## Vipassana, Samatha und Metta kennenlernen, üben und anwenden können

mit Karen Kold Wagner

Zeitplan:

### Mittwoch, 14. April

- live 19.00 - 20.00 Uhr Vortrag
- live 20.00 - 20.30 Uhr Geleitete Liebende-Güte-Meditation

### Donnerstag, 15. April, bis Samstag, 17. April

- live 07.15 - 08.00 Uhr Meditation mit Anleitung
- 08.00 - 09.30 Uhr Frühstückspause
  
- live 09.30 - 10.15 Uhr Sitzmeditation
- 10.15 - 11.15 Uhr Gehmeditation
- live 11.15 - 12.00 Uhr Sitzmeditation
- 12.00 - 14.00 Uhr Mittagspause
  
- live 14.00 - 14.30 Uhr Vortrag
- live 14.30 - 15.15 Uhr Sitzmeditation
- 15.15 - 16.15 Uhr Gehmeditation
- live 16.15 - 17.00 Uhr Sitzmeditation
- live 17.00 - 17.30 Uhr Einfache Körperübungen aus dem Yoga
- 17.30 - 19.00 Uhr Abendpause
  
- live 19.00 - 20.00 Uhr Vortrag und Antworten auf Fragen
- live 20.00 - 20.30 Uhr Geleitete Meditation

### Sonntag, 18. April

- live 07.15 - 08.00 Uhr Sitzmeditation
- 08.00 - 09.30 Uhr Frühstückspause
  
- live 09.30 - 10.15 Uhr Sitzmeditation
- live 10.15 - 11.00 Uhr Abschlussreflexionen und Teilen der Verdienste mit Liebender-Güte-Meditation