

Zeitplan – „Home-Retreat“
 vom 23. bis 30. April 2021
mit Heinz Roiger
„Das Licht der Herzensklarheit“

Der Online-Kurs beginnt am **Freitag**, den **23.04.21** um **19.00 Uhr** mit einem Einführungsvortrag und einer anschließenden Liebenden Güte Meditation.

5.30	Wecken	<i>Den Tag begrüßen</i>	
6.00 - 6.30	Gruppenmeditation		<i>mit Heinz im Livestream</i>
6.30 - 7.00	Gehmeditation		
7.00 - 8.00	Gruppenmeditation / Yoga - Qi Gong		<i>mit Heinz im Livestream</i>
8.00 - 8.30	<i>Frühstück</i>		
8.30 - 9.30	Individuelle Meditation / Heimarbeit Einzelgespräche		
9.30 - 12.00	Kontemplation Gruppenmeditation Dhammavortrag & Sharing / Fragen		<i>mit Heinz im Livestream</i> <i>mit Heinz im Livestream</i> <i>mit Heinz im Livestream</i>
12.00 - 12.45	<i>Mittagessen / Heimarbeit</i>		
12.45 - 14.00	<i>Ruhepause</i>		
14.00 - 15.00	Gruppenmeditation		<i>mit Heinz im Livestream</i>
15.00 - 17.30	Individuelle Meditation / Einzelgespräche		
17.30 - 19.00	<i>Abendessen / Heimarbeit</i>		
19.00 - 19.45	Gruppenmeditation		<i>mit Heinz im Livestream</i>
19.45 - 20.00	Gehmeditation / Yoga - Qi Gong		
20.00 - 20.30	Gruppenmeditation		<i>mit Heinz im Livestream</i>
20.30 - 21.15	Dhammavortrag & Sharing / Fragen		<i>mit Heinz im Livestream</i>
21.15 - 21.30	Liebende Güte Meditation		<i>mit Heinz im Livestream</i>
21.30	<i>Bettruhe</i>		

Der Online-Kurs endet am **Freitag**, den **30.04.21**, mit der Abschlussmeditation und Abschlussvortrag von **9.30 – 11.30 Uhr**.

☺☺☺ Mögen alle Wesen glücklich sein ☺☺☺