

Tagesplan – „Meditation und Praxis im Alltag“

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 *Den Tag begrüßen*

Gemeinsam:

6.00 - 6.30	Gruppenmeditation	mit Heinz im Livestream
6.30 - 7.00	Gehmeditation	
7.00 - 8.00	Gruppenmeditation / Yoga - Qi Gong	mit Heinz im Livestream

Wer früher los muss, kann für sich die Meditation auch kürzer machen

Individueller Tagesplan von 8:00 – 19:00 Uhr

Bitte selbst einteilen – ein eigener Zeitplan und Struktur ist dabei hilfreich

Je nach eigener Situation: Arbeit, Heimarbeit, etc.

Kontemplation und Dhammavortrag des Vormittags werden als Video aufgezeichnet und stehen den TeilnehmerInnen zur Verfügung, sodass diese den Vortrag nach eigener Planung z.B. in der Mittagspause oder nachmittags für sich ansehen können.

Wenn es der eigene Tagesablauf zulässt,
kurze Meditationen (5 bis 15 Minuten) integrieren.

Einzelgespräche werden über Zoom geführt und individuell vereinbart

Gemeinsam:

19.00 - 19.45	Gruppenmeditation	mit Heinz im Livestream
19.45 - 20.00	Gehmeditation / Yoga - Qi Gong	
20.00 - 20.30	Gruppenmeditation	mit Heinz im Livestream
20.30 - 21.15	Dhammavortrag & Sharing / Fragen	mit Heinz im Livestream
21.15 - 21.30	Liebende Güte Meditation	mit Heinz im Livestream

21.30 *Betruhe (oder sobald es möglich ist)*

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 ☺☺☺