

# **Zeitplan Meditationskurs vom 24.07. – 31.07.2021**

## **mit Roland Nyanabodhi**

### **„Gesang der Liebe – Die Lehrrede von der liebenden Güte“**

Der Online-Meditationskurs beginnt am Samstag, den 24.07. um 19:30 Uhr.

Die rot markierten Zeilen sind die Live-Übertragung.

#### Tag 1

18:00                    Abendessen

19:30 – 21:00        Einführungsvortrag und liebende Güte Meditation

#### Tag 2 bis Tag 7

6:00 – 8:00            Individuelle Meditation (abwechselnd sitzen und gehen)

8:00 – 10:00          Frühstück und Hausarbeit

10:00 – 10:45        Hineinführung in die Meditation und Ruhemeditation

11:00 – 12:30        Vortrag und Erforschen

12:30 – 15:00        Mittagspause

15:00 – 15:45        Hineinführung in die Meditation oder Kontemplation

16:00 – 18:00        Individuelle Meditation (abwechselnd sitzen und gehen)

18:00 – 19:30        Abendessen

19:30 – 20:10        Hineinführung in die Meditation und Ruhemeditation

20:20 – 21:00        Kurzvortrag oder Fragen & Antworten

21:00 – 21:30        Liebende Güte Meditation

#### Tag 8

6:00 – 8:00            Individuelle Meditation (abwechselnd sitzen und gehen)

8:00 – 10:00          Frühstück und Hausarbeit

10:00 – 10:30        Hineinführung in die Meditation und Ruhemeditation

10:40 – 11:30        Abschlussvortrag und Teilen der Verdienste