

Tagesablauf

****6.30** Aufstehen

* 7.00 Sitzmeditation

7.45 Frühstück

* 8.30 Mithilfe

* 9.30 Anleitungen und Sitzmeditation

10.15 Gehmeditation

*11.00 Sitzmeditation

11.45 Gehmeditation

12.30 Mittagessen

*14.30 Sitzmeditation geführt oder mit Anleitungen

15.15 Gehmeditation

*16.00 Sitzmeditation

16.45 Gehmeditation oder bei gutem Wetter Qigong

17.30 Abendessen

*19.00 Vortrag

19.45 Gehmeditation

*20.15 Sitzmeditation (Metta ab 2. Tag)

20.45 Gehmeditation

*21.10 Sitzmeditation

21.35 Nachtruhe

bitte pünktlich kommen und bis zum Ende bleiben

auf Getränke in der Halle bitte verzichten. Danke