

Zeitplan – „Home-Retreat“
 vom 06. bis 10. April 2022
mit Heinz Roiger
„Die Leichtigkeit des Seins“

Der Online-Kurs beginnt am **Mittwoch**, den **06.04.22** um **19.45 Uhr** mit einem Einführungsvortrag und einer anschließenden Liebenden Güte Meditation.

5.30	Wecken	<i>Den Tag begrüßen</i>	
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
8.00 - 8.45	<i>Frühstück</i>		
8.45 - 9.45	Individuelle Meditation / Heimarbeit Einzelgespräche		
9.45 - 12.00	Kontemplation Gruppenmeditation Dhammavortrag & Sharing / Fragen		mit Heinz im Livestream mit Heinz im Livestream mit Heinz im Livestream
12.00 - 12.45	<i>Mittagessen / Heimarbeit</i>		
12.45 - 14.00	<i>Ruhepause</i>		
14.00 - 15.00	Gruppenmeditation		mit Heinz im Livestream
15.00 - 17.30	Individuelle Meditation / Einzelgespräche		
17.30 - 19.00	<i>Abendessen / Heimarbeit</i>		
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	<i>Betruhe</i>		

Der Online-Kurs endet am **Sonntag**, den **10.04.22**, mit der Abschlussmeditation und Abschlussvortrag von **9.30 – 11.00 Uhr**.

😊😊😊 Mögen alle Wesen glücklich sein 😊😊😊