

## **Zeitplan Online–Herbstkurs vom 30.10. – 06.11.2021**

**mit Roland Nyanabodhi**

*„Im Einklang mit dem Leben – Der Segen der Silapraxis“*

Der Online-Meditationskurs beginnt am Samstag, den 30.10. um 19:45 Uhr.

(Rot sind Live-Übertragungen)

### Tag 1

18:00 Abendessen

19:45 – 21:00 Einführungsvortrag und liebende Güte Meditation

### Tag 2 – Tag 7

06:00 – 8:00 Individuelle Meditation (abwechselnd sitzen und gehen)

08:00 – 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

06:00 – 8:00 Individuelle Meditation (abwechselnd sitzen und gehen)

08:00 – 10:00 Frühstück und Hausarbeit

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

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