

**Tagesplan – „Meditation und Praxis im Alltag“**  
vom 11. bis 14. November 2021  
**mit Heinz Roiger**  
**„Die Leichtigkeit des Seins“**

Der Online-Kurs beginnt am **Donnerstag**, den **11.11.21** um **19.45 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 **Sonntag**, den **14.11.21**, mit der Abschlussmeditation und Abschlussvortrag von **9.30 – 11.00 Uhr**.

☺☺☺ Mögen alle Wesen glücklich sein ☺☺☺