

Tagesplan „Still ins Neue Jahr“

Mittwoch 29.12.2021 bis Mittwoch 05.01.2022
mit Charlie Pils

Online-Zeiten (rot): über Zoom

Mittwochabend, den 29. Dezember
19:45 – 21:30 Einführung

Donnerstag, den 30. Dezember bis Dienstag, den 4. Januar

06:00 – 06:30 Mantra > Stille Sitz-Meditation

06:30 – 06:55 Yoga oder Achtsames Gehen

06:55 – 07:30 Hineinführung > Stille Sitz-Meditation

07:30 – 08:15 Frühstück

08:15 – 09:00 Morgengedanken/ Stille Sitz-Meditation

09:00 – 10:30 Achtsame Hausarbeit / Individuelle Praxis

10:30 – 12:30 Dharmavortrag
Angeleitete und/oder Stille Sitz-Meditation

12:30 – 14:30 Mittagspause
Achtsame Hausarbeit / Individuelle Praxis

14:30 – 15:15 Sitzen

15:15 – 15:30 Gehen

15:30 – 16:15 Yoga

16:15 – 16:30 Gehen



oder
individuelles meditatives
Sein

16:30 – 17:05 Stille Sitz-Meditation

17:05 – 17:15 Achtsames Gehen

17.15 – 18:00 Mantra > geleitete Meditation

18:00 – 19:30 Abendessen

Achtsame Hausarbeit / Individuelle Praxis

19:30 – 21:30 Sanghaabend mit Dharmavortrag
Fragen und Antworten von Herz zu Herz/
Mantra / Meditationen

Mittwochvormittag, den 5. Januar

06:00 – 07:15 Mantra > Sitzen > Yoga > Morgengedanken

07:15 – 08:00 Tee/Kaffee/Hausarbeit

08:00 – 09:30 Sanghavormittag

09:30 – 11:00 Frühstück mit „edler Unterhaltung“

