

Online-Meditationskurs vom 14. – 23.04.2022

mit Roland Nyanabodhi

„Sei dir selbst eine Insel“

Tag 1

18:00 Abendessen

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

Tag 2 – Tag 9

6:00 – 8:00 Individuelle Meditation (abwechselnd sitzen und gehen)

8:00 – 10:00 Frühstück und Hausarbeit

10:00 – 12:30 Online – Session 1 (Meditation, ca. 11 Uhr Vortrag, Erforschen)

12:30 – 15:00 Mittagspause (Achtsames Kochen, Essen und Ruhen)

15:00 – 15:45 Online – Session 2 (Hineinführung in die Meditation oder Kontemplation)

16:00 – 18:00 Individuelle Meditation (abwechselnd sitzen und gehen)

18:00 – 19:30 Abendpause

19:30 – 21:30 Online – Session 3 (Meditation, Kurzvortrag oder F&A, liebende Güte Meditation)

Tag 10

6:00 – 8:00 Individuelle Meditation (abwechselnd sitzen und gehen)

8:00 – 10:00 Frühstück und Hausarbeit

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

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

Rot sind live-Übertragungen