

# Zeitplan für den Online-Kurs vom 26.03. – 02.04.2022

## „Zerfallenlassen – patinassagga“ mit Bahnte Pasanna

Samstag, 26.03.

ab 19.45 Uhr Einführung / Meditation

Sonntag, 27.03. bis Freitag, 01.04.

**5.15 Uhr**

**Wecken**

6.00 – 6.30 Uhr

Meditation

6.30 – 7.00 Uhr

Gehmeditation

7.00 – 7.30 Uhr

Meditation

**7.30 Uhr**

**Frühstück**

8.15 – 9.15 Uhr

Selbstlose Hilfe / Gehmeditation

9.15 – 11.40 Uhr

Meditation / Vortrag / Kontemplation

**11.45 Uhr**

**Mittagessen**

12.30 – 13.30 Uhr

Selbstlose Hilfe

14.30 – 17.00 Uhr

Individuelle Meditation / Persönliche Gespräche

***Empfehlung für individuelle Meditation:***

*½ Stunde Sitzen & ½ Stunde Gehen je im Wechsel*

17.00 – 17.30 Uhr

Meditation

**17.30 – 18.30 Uhr**

**Abendpause / Teepause?**

18.30 – 19.30 Uhr

Individuelle Meditation

19:30 – 20.00 Uhr

Dhamma-Austausch

20.00 – 20.30 Uhr

Geleitete Meditation

20.30 – 21.00 Uhr

Meditation im Sitzen und Stehen

**21.00 Uhr**

**Nachtruhe**

Samstag, 02.04.

6.00 – 6.45 Uhr

geführte Meditation

7.00 – 7.30 Uhr

Vortrag

10.00 – 10.45 Uhr

Meditation / Verabschiedung