

Tagesplan „Still ins Neue Jahr“

Do 29. Dezember 2022 – Do 05. Januar 2023
mit Charlie Pils

Online-Zeiten (rot): über Zoom

Donnerstag, den 29.12.: 19:45 - 21:30 Einführung

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 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, Mantra
Meditationen, Erfahrungen und Fragen

Donnerstag, den 05.01. 2023

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“