

Tagesplan

Ist Freisein eine Illusion?

Samstag 18.02. 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 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 / pers Gespräche
- 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

Samstag 25.02. 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“