

Online-Osterretreat vom 06. – 15.04.2023

mit Roland Nyanabodhi & Tanja Kaller

„Anusati – Dem Pfad des Herzens folgen“

Rot sind Live-Übertragungen

Tag 1

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,
danach Nachspüren / Erforschen / Kontemplation)

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

14:30 – 15:15 Online – Session 2
(Hineinführung in die Meditation oder Kontemplation)

15:30 – 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,
abschließend Liebende-Güte-Meditation)

Tag 10

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

8:00 – 9:45 Frühstück und Hausarbeit

9:45 – 10:15 Hineinführung in die Meditation und Ruhemeditation
10:20 – 11:30 Abschlussvortrag und Teilen der Verdienste