

Botschaft des Herzens – Wege ins Vertrauen

Mit Roland Nyanabodhi & Tanja Kaller

vom 28.10. – 04.11.2023

Zeitplan- ONLINE

Tag 1 (Vollmond)

19:45 – 21:30 Einführungsvortrag und liebende Güte Meditation

Tag 2 – Tag 7

6:00 – 8:00 Individuelle Meditation
(z.B. 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 – 14:30 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 & Sein in der Natur

18:00 – 19:30 Abendpause

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

Tag 8

6:00 – 8:00 Individuelle Meditation (s.o.)

8:00 – 9:45 Frühstück und Hausarbeit

9:45 – 10:15 Meditation

10:20 – 11:30 Abschlussvortrag und Teilen der Verdienste

Rot sind live-Übertragungen