

Zeitplan – „Home-Retreat“
 vom 09. bis 12. November 2023
mit Heinz Roiger
„Die Leichtigkeit des Seins“

Der Online-Kurs beginnt am **Samstag**, den **09.11.23** um **19.00 Uhr** mit einem Einführungsvortrag, Meditation und einer anschließenden Liebenden Güte Meditation.

5.30	Wecken	<i>Den Tag begrüßen</i>	
6.00 - 6.30		Gruppenmeditation	<i>mit Heinz im Livestream</i>
6.30 - 7.00		Gehmeditation	
7.00 - 8.00		Gruppenmeditation / Yoga - Qi Gong	<i>mit Heinz und Dieter im Livestream</i>
8.00 - 8.30		<i>Frühstück</i>	
8.30 - 9.30		Individuelle Meditation / Heimarbeit Einzelgespräche	
9.30 - 12.00		Kontemplation Gruppenmeditation Dhammavortrag & Sharing / Fragen	<i>mit Heinz im Livestream</i> <i>mit Heinz im Livestream</i> <i>mit Heinz im Livestream</i>
12.00 - 12.45		<i>Mittagessen / Heimarbeit</i>	
12.45 - 14.00		<i>Ruhepause</i>	
14.00 - 15.00		Gruppenmeditation	<i>mit Heinz im Livestream</i>
15.00 - 17.30		Individuelle Meditation / Einzelgespräche	
17.30 - 19.00		<i>Abendessen / Heimarbeit</i>	
19.00 - 19.45		Gruppenmeditation	<i>mit Heinz und Dieter im Livestream</i>
19.45 - 20.00		Gehmeditation / Yoga - Qi Gong	<i>im Livestream</i>
20.00 - 20.30		Gruppenmeditation	<i>mit Heinz im Livestream</i>
20.30 - 21.15		Dhammavortrag & Sharing / Fragen	<i>mit Heinz im Livestream</i>
21.15 - 21.30		Liebende Güte Meditation	<i>mit Heinz im Livestream</i>
21.30		<i>Bettruhe</i>	

Der Online-Kurs endet am **Sonntag**, den **12.11.23** mit der Abschlussmeditation und Abschlussvortrag von **9.30 – 11.30 Uhr**.

☺☺☺ Mögen alle Wesen glücklich sein ☺☺☺