

Zeitplan
vom 16. - 23. März 2024
mit Heinz Roiger
„Wahlfreie Bewusstheit – Tag für Tag“

Der Kurs beginnt am **Samstag**, den **16.03.24** um **19.45 Uhr** mit einem Einführungsvortrag und einer anschließenden Liebenden Güte Meditation.

5.30	Wecken	<i>Den Tag begrüßen</i>	
6.00 - 6.30	Gruppenmeditation		mit Heinz
6.30 - 7.00	Gehmeditation		
7.00 - 8.00	Gruppenmeditation / Yoga - Qi Gong		mit Heinz und Petra
8.00 - 8.45	<i>Frühstück</i>		
8.45 - 9.45	Individuelle Meditation / selbstlose Hilfe Einzelgespräche		
9.45 - 12.00	Kontemplation Gruppenmeditation Dhammavortrag & Sharing / Fragen		mit Heinz mit Heinz mit Heinz
12.00 - 12.45	<i>Mittagessen</i>		
12.45 - 14.00	<i>Ruhepause / selbstlose Hilfe</i>		
14.00 - 15.00	Gruppenmeditation		mit Heinz
15.00 - 17.30	Individuelle Meditation / Einzelgespräche		
17.30 - 19.00	<i>Abendessen / selbstlose Hilfe</i>		
19.00 - 19.45	Gruppenmeditation		mit Heinz und Petra
19.45 - 20.00	Gehmeditation / Yoga - Qi Gong		mit Petra
20.00 - 20.30	Gruppenmeditation		mit Heinz
20.30 - 21.15	Dhammavortrag & Sharing / Fragen		mit Heinz
21.15 - 21.30	Liebende Güte Meditation		mit Heinz
21.30	<i>Bettruhe</i>		

Der Kurs endet am **Samstag**, den **23.03.24** mit der Abschlussmeditation und Abschlussvortrag von **9.30 – 11.30 Uhr**.

☺☺☺ Mögen alle Wesen glücklich sein ☺☺☺