

# Endlich mal Ruhe

Mit Roland Nyanabodhi & Tanja Kaller  
vom 12. – 19.10.2024

## Zeitplan- ONLINE

### Tag 1

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

### Tag 2 – Tag 9

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 10

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