

Tagesplan Meditationskurs Buddhahaus  
Bhante Pasanna Mai 2026

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 5.15  | Wecken                                |
| 6.00 - 6.30   | Gef. Meditation 🎬                     |
| 6.30 - 7.00   | Gehmeditation                         |
| 7.00 - 7.30   | Meditation                            |
| 7:30  | Frühstück                             |
| 8.15 - 9.15   | Selbstlose Hilfe / Gehmeditation      |
| 9.15 - 11.30  | Meditation/ Vortrag / Kontemplation 🎬 |
| 11.30-12.00   | Individuelle Meditation               |
| 12.30   | Mittagessen / Pause                   |
| 13.20 - 14.20   | Selbstlose Hilfe Mittagsdienste       |
| 14:30 – 15.00.  | Dhamma-Austausch 🎬                    |
| 15.00-17:30   | Individuelle Meditation               |
| Empfehlung für individuelle Meditation:<br>½ Stunde Sitzen & ½ Stunde Gehen je im Wechsel |                                       |
| 17.30 – 18.00   | Meditation                            |
| 18.00   | Abendpause / Teepause                 |
| 18:30 – 19:30   | Individuelle Meditation               |
| 19.30 – 20.30   | Geleitete Meditation 🎬                |
| 20.30 – 21.30   | Meditation im Sitzen und Stehen       |
| 21.30   | Nachtruhe                             |

Rot sind live-Übertragungen