

Samadhi – Einssein mit allem Leben 4 Tage Livestream aus dem Buddha-Haus Allgäu

Mantrachanting mit Buddhas Open Heart Yoga mit Melanie

Freitag, 12. Februar

19:30 - 21:00 live Dhammavortrag: Die Mystik des Buddha /
Meditation / Mantrachant

Samstag 13. Februar bis Montag, 15. Februar

06:00 - 06:30 live Mantra/ Stille Sitz-Meditation

06:30 - 07:00 live Yoga mit Melanie

07:00 - 07:15 live Stille Sitz-Meditation

07:15 - 08:00 Frühstück - einfach Sein

08:00 - 08:45 live Morgengedanken/ Geleitete Meditation

08:45 - 10:15 Achtsame Hausarbeit/ Silentwalk/ Yoga

10:15 - 11:15 live Dharmavortrag

11:15 - 11:30 live Stille Pause

11:30 - 12:30 live Angeleitete und/ oder Stille Sitz-Meditation

*12:30 - 15:45 Mittagspause
im Herzen Sein innerhalb:
Achtsamer Hausarbeit/ indiv. Silentwalk/ Yoga/ Sitz-Meditation*

15:45 - 17:00 live Yoga mit Melanie

17:00 - 17:15 live Stille Pause

17.15 - 18:00 live Kontemplativ geleitete Meditation

*18:00 - 19:30 Abendessen
einfach Sein innerhalb:
Achtsamer Hausarbeit/ individueller meditativer Praxis*

19:30 - 21:00 live Sanghaabend
mit Mantra, Dharmavortrag, Fragen, Meditation

**Dienstag, 16. Februar 6:00 – 12:30 wie gewohnt bis zur Mittagszeit
Um 12:30 beenden wir unseren 4Tageretreat**

