

Tagesplan für Onlineteilnehmer

28. August – 4. September 2021

Gelassen Sein im Strom des Lebens

Rote Zeiten: Zoom Start: Samstag 28.08. 19:30- 21:30
(mit Charlie)

- | | |
|----------------|---|
| 06:00 – 06:30 | Mantra > Stille Sitz-Meditation |
| 06:30 – 06:40 | Achtsames Gehen |
| 06:40 – 07:15 | Hineinführung > Stille Sitz-Meditation |
| 07:15 - 08:00 | Frühstück / Bewusst Sein |
| 08:00 - 08:45 | Morgengedanken/Geleitete Meditation |
| 08:45 - 10:15 | Achtsame Hausarbeit/ Silentwalk/ Yoga |
| 10:15 - 11:15 | Dharmavortrag |
| 11:15 - 11:30 | Stille Pause |
| 11:30 - 12:30 | Angeleitete und/oder Stille Sitz-Meditation |
| 12:30 -- 16:30 | Mittagspause - Bewusst Sein innerhalb:
Achtsamer Hausarbeit/
indiv - Silentwalk / Yoga / Sitz-Meditation |
| |  |
| 16:30 – 17:05 | Stille Sitz-Meditation |
| 17:05 - 17:15 | Achtsames Gehen/Yoga |
| 17.15 – 18:00 | Kontemplative Meditation |
| 18:00 – 19:30 | Abendessen Bewusst Sein innerhalb:
Achtsamer Hausarbeit
individueller meditativer Praxis |
| 19:30 – 21:30 | Sanghaabend mit Dharmavortrag
Fragen und Antworten von Herz zu Herz/
Mantra / Meditationen |
| Samstag 04.09: | |
| 6:00 – 9:30 | Sanghavormittag ab 8:00 |