

# Tagesplan

Samstag 02. April – Sa 30. April 2022

Samstag 02.04. 19:30- 21:30 Einführung

06:00 – 06:30 *Mantra* > Stille Sitz-Meditation  
06:30 – 06:40 Gehen / Yoga  
06:40 – 07:15 Hineinführungen > Stille Sitz-Meditation

07:15 - 08:15 Frühstück



08:15 - 09:00 Morgengedanken/Stille Meditation

09:00 - 11:45 Sanghadienste

- Küche
- Hausarbeit
- Gartenarbeit

11:45 - 12:30 Stille Sitz-Meditation

12:30 -- 14:15 Mittagspause - Sanghadienste



14:15 – 14:30 Gehen  
14:30 -- 15:30 Sitzen  
15:30 – 16:00 Gehen

## Individuelle Praxis ...

- Achtsame Hausarbeit
- Gehen/Sitzen/Gehen
- Yoga / Silentwalk
- Stilles Sein in der Natur

16:00 – 17:00 *Mantra*/ Stille Sitz-Meditation

17:15 – 17:30 Gehen  
17:30 – 18:30 Sitzen  
18:30 – 19:00 Gehen

## Individuelle Praxis ...

- Achtsame Hausarbeit
- Gehen/Sitzen/Gehen
- Yoga / Silentwalk
- Stilles Sein in der Natur



19:00 – 21:30 Sanghaabend mit Dharmavortrag  
*Mantra* / Stille Meditation  
Fragen und Antworten von Herz zu Herz  
Mettameditation