

Tagesplan Grundlagen der Samatha-Vipassanameditation mit Charlie Pils Sa 16. und So 17. Okt 2021

Sa 09:00 - 17:00 Die 5 Kräfte des Geistes
So 09:00 - 16:00 Weisheit und Liebe leben

**Achtung: Die Zeiten innerhalb der Vormittage und
Nachmittage sind variabel**

Samstag, 16. Okt

09:00 - 10:15 Vortrag/ Stille und geleitete Meditation
10:15 - 10:30 Stille Pause
10:30 - 11:45 Vortrag/ Stille und geleitete Meditation
11:45 - 12:00 Stille Pause
12:00 - 13:00 Fragen/ Stille Meditation

13:00 – 14:30 Mittagspause
Individuelle Meditation

14:30 – 15:45 Vortrag/ Stille und geleitete Meditation
15:45 - 16:00 Stille Pause
16.00 – 17:00 Vortrag/ Stille und geleitete Meditation

Sonntag, 17. Okt

09:00 - 10:45 Vortrag/ Stille und geleitete Meditation
10:45 - 11:00 Stille Pause
11:00 - 12:30 Vortrag/ geleitete Meditation /Fragen/

12:30 – 13:30 Mittagspause
Individuelle Meditation

13:30 – 14:45 Vortrag/ Stille und geleitete Meditation
14:45 - 15:00 Stille Pause
15.00 – 16:00 Fragen /Mantra / Meditation