

**Tagesplan
mit Charlie Pils**

**Grundlagen der Vipassana Meditation
Sa 15. und So 16. Januar 2022**

**Sa 09:00 - 17:00 Wege in die Geistesruhe und Einsicht
So 09:00 - 16:00 Selbsterkenntnis und Befreiung**

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

Samstag, 01. Mai

**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, 02. Mai

**09:00 - 10:15 Vortrag/ Stille und geleitete Meditation
10:15 - 10:30 Stille Pause
10:30 - 12:00 Vortrag/ Stille und geleitete Meditation
Raum für Einsichten, Erfahrungen, Fragen
12:00 - 12:45 Mittagspause
12.45 – 14:00 Fragen /Mantra / Meditation**