

Tagesplan

Aufwachen und frei sein

Donnerstag 30. März – Montag, 03. April

Donnerstag: 19:45 - 21:30 Einführung

Freitag, Samstag und Sonntag:

- 06:00 – 06:30 Mantra > Stille Sitz-Meditation
06:30 – 06:55 Yoga oder Achtsames Gehen
06:55 – 07:30 Hineinführung > Stille Sitz-Meditation
- 07:30 - 08:15 Frühstück 
- 08:15 - 09:00 Morgengedanken/Geleitete Meditation
- 09:00 - 10:30 Selbstlose Hilfe/  Individuelle Praxis
- 10:30 - 12:30 Dharmavortrag
Angeleitete und/oder Stille Sitz-Meditation
- 12:30 -- 14:45 Mittagspause -  Selbstlose Hilfe Individuelle Praxis
- 14.45 – 18:00 Meditative Praxis:
Lehre, Stille und angeleitete Meditationen
Gehen/Yoga/Mantrachanting
- 18:00 – 19:30 Abendessen 
und Stille
Selbstlose Hilfe Individuelle Praxis
- 19:30 – 21:30 Sanghaabend mit Dharmavortrag
Fragen und Antworten von Herz zu Herz/
Mantra / Meditationen

Montag:

- 06:00 – 06:30 Mantra > Stille Meditation –
06:30 – 06:40 Stehen oder Gehen
06:40 – 07:15 Morgengedanken
07:15 - 08:00 Kaffee/Tee
08:00 - 09:30 Sanghavormittag
09:30 - 11:00 Frühstück mit „edler Unterhaltung“