

## Tagesablauf

bitte ca. 7 Min. vorher läuten

6.15 Wecken (um diese Zeit läuten) \_\_\_\_\_

6.45 Sitzmeditation \_\_\_\_\_

7.30 Frühstück

8.10 Arbeitsperiode \_\_\_\_\_

9.15 ausführl. Anleitungen + Sitzmeditation \_\_\_\_\_

10.15 Gehmeditation

11.00 Sitzmeditation \_\_\_\_\_

11.45 Gehmeditation

12.30 Mittagessen

14.30 Dharma-Vortrag \_\_\_\_\_

15.15 Gehmeditation

16.00 Sitzmeditation \_\_\_\_\_

16.45 Gehmeditation

17.30 Abendessen

19.15 Sitzmeditation \_\_\_\_\_

20.00 Gehmeditation oder Körperübungen

20.45 Sitzmeditation \_\_\_\_\_

21.30 Nachtruhe

Bitte vor Beginn des Gongens die Fenster in der Halle öffnen und  
nach dem Gongen wieder schließen