

Tagesablauf

Gongläuter/in

(ca. 8 Min. vorher läuten außer zum Aufstehen)

6.15 Aufstehen _____

6.45 Sitzmeditation _____

7.30 Frühstück

8.15 Arbeits- / Gehmeditation _____

9.15 Anleitungen und Sitzmeditation _____

10.15 Gehmeditation

11.00 Sitzmeditation _____

11.45 Gehmeditation

12.30 Mittagessen

14.30 Dhamma-Vortrag _____

15.15 Gehmeditation

16.00 Sitzmeditation _____

16.45 Gehmeditation

17.30 Abendessen

19.15 Sitzmeditation _____

20.00 Qigong / Gehmeditation

20.45 Metta-Meditation _____

21.30 Nachtruhe

Bitte vor dem Gongen Fenster in der Halle öffnen + hinterher schließen