Tagesplan

Aufstehen	6:15
Meditation	6.45
Frühstück	**7.30**
Arbeitsmeditation	8.15 – 9.15
Anleitung und Meditation	9. 30
Gehmeditation	10.30
Sitzmeditation	11.15
Mittagessen	**12.00**
Gehmeditation	14.00
Sitzmeditation	14.40
Gehmeditation	15.20
Sitzmeditation	16.00
Yoga	16.45
Abendessen	**17.30**
Chanting und Meditation	18.45
Gehmeditation	19.30
Vortrag	19.45
Meditation	20.30 – 21.00