



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan

Achtsam im Körper zuhause sein

07:00 Meditation

08:00 Frühstück

08:45 – 09:45 selbstloses Arbeiten

10:00 Meditation

12:45 Mittagessen

Nachmittags: Eigenes Üben bzw. Zeit zum Rasten, Wandern etc.

17:00 Meditation

18:30 Abendessen

20:00 Meditation

Buddhistisches Zentrum Scheibbs
Ginselberg 12 · 3270 Scheibbs/Neustift
Tel. +43 (0) 7482 424 12 · Mobil +43 (0) 699 190 496 36
bz.scheibbs@gmx.at · www.bzs.at