



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan

Achtsamkeit und Selbstliebe

Samstag

In Stille

07:00 – 07:30 Gemeinsame Stille

07:30 Bewegte Stille

08:00 Frühstück

09:00 – 09:50 Arbeit

Stille Ende

10:00 Gruppe

11:30 Pause

11:45 Gruppe

13:00 Mittagessen

14:30 Gruppe

15:15 Pause

15:30 Gruppe

17:00 Pause

17:15 Gruppe

18:00 Abendessen

19:00 Gruppe

20:00 Feierabend

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



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan

Achtsamkeit und Selbstliebe

Sonntag

In Stille

07:30 Morgenmeditation mit Bewegung

08:00 Frühstück

09:00 – 09:50 Arbeit

Stille Ende

10:00 Gruppe

11:00 Pause

11:15 Gruppe

13:00 Mittagessen

Ende

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