



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan

Meditation: Wandlung durch Verstehen

05:30 Aufstehen

06:00 Meditation

06:45 Yoga

07:30 Frühstück

08:15 – 09:15 Arbeitsmeditation

09:30 Anleitung und Meditation

10:30 Gehmeditation

11:15 Sitzmeditation

12:00 Mittagessen

14:00 Gehmeditation

14:40 Sitzmeditation

15:20 Gehmeditation

16:00 Sitzmeditation

16:45 Yoga

17:30 Abendessen

18:45 Chanting und Meditation

19:30 Gehmeditation

19:45 Vortrag

20:30 – 21:00 Meditation

Änderungen vorbehalten.

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