



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan **„Freude und Stille“**

06:30 Wecken mit Gong

07:00 – 08:00 Einfache Qi-Gong-Übungen

08:00 – 10:15 Frühstückspause und Karma-Yoga

10:15 – 11:30 Sitzmeditation

11:30 – 12:30 Sanftes Yoga / Spaziergang

12:30 – 15:00 Mittagspause

15:00 – 17:00 Sitz- und Gehmeditation

17:00 – 17:30 Pause

17:30 – 18:00 Tiefenentspannung (Bodyscan / Yoga-Nidra)

18:00 – 20:00 Abendessen

20:00 – 21:00 Abendprogramm mit Meditation und Mantrasingen

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