



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

## **Tagesplan**

### **Jodeln und Qi Gong**

---

**06:30** Aufstehen

**07:00 – 08:00** Qi Gong, Meditation

**08:00 Frühstück**

**08:45 – 09:45** Selbstlose Hilfe

**10:00 – 12:00** Jodeln und Qi Gong

**12:00 Mittagessen**

**13:00 – 15:00** Ruhezeit

**15:00 – 18:00** Qi Gong, Jodeln, bei Schönwetter mit Wanderung

**18:30 Abendessen**

**20:00 – 21:00** Jodeln, Qi Gong, 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