



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

## **Tagesplan**

### **MBCL**

---

**07:00 – 08:00** Qigong, Sitzmeditation

**08:00 – 09:00** Frühstück, individuelle Praxis im Schweigen

**09:00 – 12:30** MBCL (10:30 Tee-/Kaffeepause in Stille)

**12:30 – 15:00** Mittagessen, individuelle Praxis im Schweigen

**15:00 – 18:00** MBCL (16:30 Tee-/Kaffeepause in Stille)

**18:00 – 19:30** Abendessen, individuelle Praxis im Schweigen

**19:30 – 21:00** Fragen & Antworten, Freundlichkeitsmeditation

**21:00 – 07:00** Ruhezeit (in Stille)

### **Legende:**

MBCL ... geleitete MBCL-Übung(en), Interpersonal Mindfulness-Austausch in Dyaden, Plenum Inquiry