



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan

Ruhe und Sammlung

06:00 aufwachen

06:30 – 07:15 Rezitation und Sitzmeditation

07:15 – 08:00 Gehmeditation/Meditative Körperübungen (individuell)

08:00 Frühstück

08:45 – 09:45 Selbstlose Hilfe

10:00 – 10:30 Meditations- und Texterläuterungen

10:30 – 11:00 Sitzmeditation

11:00 – 11:30 Gehmeditation

11:30 – 12:00 Sitzmeditation

12:00 Mittagessen

14:00 – 14:50 Sitzmeditation

15:00 – 15:30 Gehmeditation (Einzelgespräche lt. Liste)

15:30 – 16:00 Sitzmeditation (Einzelgespräche lt. Liste)

16:00 – 16:30 Gehmeditation (Einzelgespräche lt. Liste)

16:30 – 17:15 Meditative Körperübungen + Entspannung

17:15 – 17:45 Sitzmeditation

18:00 Abendessen

19:15 – 19:45 Meditation im Sitzen

19:45 – 20:00 Gemeinsame Gehmeditation

20:00 – 20:45 Vortrag und Fragen beantworten

20:45 – 21:00 Metta-Meditation (Liebende Güte)

Edles Schweigen bis Sonntag zu Mittag.

Möge es allen Wesen wohlgehen!

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