



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan

Stille Tage - Samstag

06:00 1. Gong

06:30 – 07:30 Meditation im Sitzen und Gehen

07:45 Frühstück

08:45 – 09:45 Achtsames Arbeiten

10:00 – 10:30 Meditation im Sitzen

10:30 – 11:00 Meditation im Sitzen

11:00 – 11:30 Meditation im Sitzen

12:00 Mittagessen

15:00 – 15:30 Achtsame Körperübungen I

15:30 – 16:00 Achtsame Körperübungen II

16:00 – 16:30 Meditation im Sitzen

16:30 – 17:00 Meditation im Gehen

17:00 – 17:30 Meditation im Sitzen

18:00 Abendessen

20:00 – 21:00 Meditation im Sitzen und Gehen

22:00 Nachtruhe