



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan

Ursula Lyon

Frühsitzen Individuell

06:00 Wecken

06:30 – 07:15 Yoga

07:15 – 08:00 Sitzmeditation

08:00 Frühstück

08:45 – 09:45 Selbstlose Hilfe

10:00 – 11:40 Sitz- und Gehmeditation

11:40 – 12:30 Lehre und Kontemplation

12:30 Mittagessen

15:00 – 16:00 Sitzmeditation

16:00 – 16:30 Gehen oder Sitzen (individuelle Gespräche mit Ursula)

16:30 – 17:00 Gehen oder Sitzen (individuelle Gespräche mit Ursula)

17:00 – 17:30 Gehen oder Sitzen (individuelle Gespräche mit Ursula)

17:45 – 18:30 Yoga

18:30 Abendessen

20:00 – 20:30 Sitzen

20:30 – 21:30 Vortrag / Fragen / Metta Meditation