



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan

Vipassana mit Hannes Huber zu Silvester

06:00 – 08:00 Meditation

08:00 – 09:00 Frühstück

09:00 – 13:00 Meditation

13:00 – 14:00 Mittagspause

14:00 – 18:00 Meditation

18:00 – 19:00 Abendpause

19:00 – 21:00 / ev. 23:00 Meditation

Der Stundenplan ist flexibel zu betrachten, je nach Gegebenheit können Änderungen vorgenommen werden.

Die einzelnen Meditationsblöcke bestehen aus Geh- und Sitzmeditation, für Geübte von Beginn an in Stundeneinheiten, für Anfänger am Beginn in 30–45-Minuten-Einheiten, um im Laufe des Retreats in den Stundenrhythmus zu kommen.