



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan

Vipassana mit Hannes Huber zu Silvester

05:30 Guten Morgen

06:00 Gehmeditation*

06:30 Meditation*

07:30 Frühstück

08:30 – 09:30 Arbeitsmeditation*

09:45 Anleitung und Meditation*

10:45 Pause

11:00 Gehmeditation*

11:45 Meditation*

12:30 Mittagessen

14:30 Gehmeditation*

15:00 Meditation*

15:45 Gehmeditation

16:30 – 17:15 Meditation*

17:30 Abendessen

18:45 Vortrag*

Pause / Gehen

20:00 Meditation – Sitzen / Stehen / Sitzen*

21:00 Widmung