



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan

Vipassana Meditation mit Hannes Huber

06:00 guten Morgen*

06:30 Yoga*

07:00 Meditation

07:45 Frühstück

08:30 – 09:30 Arbeitsmeditation

09:45 Anleitung und Meditation*

10:45 Gehmeditation

11:30 Meditation*

12:30 Mittagessen

14:30 Gehmeditation / Yoga*

15:00 Meditation*

15:45 Gehmeditation

16:30 Meditation*

17:30 Abendessen

18:30 Vortrag*

19:15 Pause / Gehen

19:45 Chanting und Meditation*

21:00 Widmung