



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan

Vipassana Metta Dezember

06:30 Wecken

07:00 – 08:00 Yoga und Sitzmeditation

08:00 Frühstück

08:45 – 09:45 Selbstlose Hilfe

10:00 – 10:15 Meditationsanleitung

10:15 – 11:00 Sitzmeditation

11:00 – 11:45 Gehmeditation

11:45 – 12:30 Sitzmeditation

12:30 Mittagessen, Ruhe

15:00 – 15:45 Yoga

15:45 – 16:30 Sitzmeditation

16:30 – 16:45 Teepause

16:45 – 17:15 Gehmeditation

17:15 – 18:00 Sitzmeditation

18:00 Abendessen

19:45 – 20:30 Vortrag und Chanting

20:30 – 20:45 Gehmeditation

20:45 – 21:15 Sitzmeditation