



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan Wolfgang Seifert

Anreisetag, nach dem Abendessen:
Beginn, etwa 2 Stunden

An den regulären Seminartagen:

05:00 – 05:50 Sitzen
10 Minuten Gehen

06:00 – 06:50 Sitzen, dann wie oben
07:00 – 07:50 Sitzen

08:00 Frühstück

08:30 – 09:30 Arbeitszeit
09:45 – 10:45 Sitzen
10:45 – 11:45 Hatha Yoga
11:45 – 12:45 Sitzen

12:45 Mittagessen und Pause bis 15:00

In dieser Zeit besteht die Möglichkeit, persönliche Gespräche mit Wolfgang zu führen.

15:00 – 15:50 Sitzen, 20 Minuten Gehen
16:10 – 17:00 Sitzen
15 Minuten liegen mit Musik
bis **18:00** Gemeinsame Frage- und Gesprächsrunde

18:00 Abendessen

19:45 Mantrasingen, Sitzen und ein Abendvortrag
21:45 Ende der Übungen
22:00 Nachtruhe

Buddhistisches Zentrum Scheibbs
Ginselberg 12 · 3270 Scheibbs/Neustift
Tel. +43 (0) 7482 424 12 · Mobil +43 (0) 699 190 496 36
bz.scheibbs@gmx.at · www.bzs.at



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Am Sonntag:

Bis zum Frühstück gleicher Ablauf,
09:45 – 11:45 Sitzen und Schlussrunde.

Buddhistisches Zentrum Scheibbs
Ginselberg 12 · 3270 Scheibbs/Neustift
Tel. +43 (0) 7482 424 12 · Mobil +43 (0) 699 190 496 36
bz.scheibbs@gmx.at · www.bzs.at