



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan

Yoga, Meditation und Wandern

06:00 Wecken

06:30 Yoga

07:00 Meditation

07:45 Frühstück

08:45 – 09:45 Achtsames Arbeiten

10:00 Yoga + Meditation

12:00 Mittagessen

14:30 Wanderung

Teepause

18:00 Abendessen

19:30 Abendprogramm

22:00 Nachtruhe