



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

Tagesplan Zen Retreat

Glocke (bitte eintragen)

* **06:00** Aufstehen

* **06:30** Sitzen-Gehen-Sitzen

07:45 Frühstück

08:45 Arbeitsmeditation

* **10:00** Meditation mit Anweisung

11:00 Gemeinsame Gehmeditation

* **12:00** Sitzen

12:30 Mittagessen

* **14:30** Sitzen-Gehen-Sitzen /

15:30 Bewegung / Yoga

16:15 Tee

* **16:30** Sitzen-Gehen-Sitzen /

17:30 Individuelle Gehmeditation

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

18:15 Abendessen

*** 19:30** Vortrag

*** 20:30** Sitzen-Gehen-Sitzen

(open end)

*** 7 Min. vorher bitte läuten**

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