



BUDDHISTISCHES ZENTRUM SCHEIBBS

## **Tagesplan**

### **Achtsamkeit und Selbstliebe**

---

#### **Samstag**

##### *In Stille*

**07:00** Meditation/ optional

**08:00 Frühstück**

**09:00 – 09:50** Arbeit

##### *Stille Ende*

**10:00** Gruppe

**11:30** Pause

**11:45** Gruppe

**12:30 Mittagessen**

**14:30** Gruppe

**15:15** Pause

**15:30** Gruppe

**17:00** Pause

**17:15** Gruppe

**18:00 Abendessen**

**19:00** Gruppe

**20:00** Feierabend

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

## **Tagesplan Achtsamkeit und Selbstliebe**

---

### **Sonntag**

#### *In Stille*

**07:00** Meditation/ optional

**08:00 Frühstück**

**09:00 – 09:50** Arbeit

#### *Stille Ende*

**10:00** Gruppe

**11:00** Pause

**11:15** Gruppe

**13:00 Mittagessen**

*Ende*

---

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