

Tagesplan für Onlineteilnehmer

31. Juli bis 07. August 2021

Mystik des Buddha: Die meditativen Vertiefungen

Rote Zeiten: Zoom Start: Samstag 31.07. 19:30- 21:30
(mit Charlie)

- 06:00 – 06:30** Mantra > Stille Sitz-Meditation
06:30 – 06:40 Achtsames Gehen
06:40 – 07:15 Hineinführung > Stille Sitz-Meditation
- 07:15 - 08:00** Frühstück / Bewusst Sein
- 08:00 - 08:45** Morgengedanken/Geleitete Meditation
- 08:45 - 10:15** Achtsame Hausarbeit/ Silentwalk/ Yoga
- 10:15 - 11:15** Dharmavortrag
11:15 - 11:30 Stille Pause
11:30 - 12:30 Angeleitete und/oder Stille Sitz-Meditation
- 12:30 -- 16:30**  **Mittagspause - Bewusst Sein innerhalb:**
Achtsamer Hausarbeit/
indiv - Silentwalk / Yoga / Sitz-Meditation
- 16:30 – 17:05** Stille Sitz-Meditation
17:05 - 17:15 Achtsames Gehen/Yoga
17.15 – 18:00 Kontemplative Meditation
- 18:00 – 19:30** Abendessen **Bewusst Sein innerhalb:**
Achtsamer Hausarbeit
individueller meditativer Praxis
- 19:30 – 21:30** Sanghaabend mit Dharmavortrag
Fragen und Antworten von Herz zu Herz/
Mantra / Meditationen
- Samstag 07.08:**
06:00 – 09:30 Sanghavormittag 08:00 – 09:30