

Tagesplan Vipassana & Metta

- | | |
|---------|-------------------------------------|
| 6.00 | Wecken |
| * 6.30 | Körperübungen oder Gehmeditation |
| * 7.00 | Sitzmeditation |
| 7.30 | Frühstück |
| * 8.30 | Arbeitsmeditation / Gehmeditation |
| * 9.15 | Sitzmeditation mit Anleitung |
| 10.00 | Gehmeditation |
| * 10.45 | Sitzmeditation |
| 11.30 | Gehmeditation |
| 12.15 | Mittagessen |
| * 14.15 | Metta Meditation mit Anleitung |
| 15.00 | Gehmeditation |
| * 15.45 | Sitzmeditation |
| 16.30 | Gehmeditation |
| 17.15 | Abendessen |
| * 18.30 | Sitzmeditation |
| 18.55 | Gehmeditation |
| * 19.15 | Vortrag |
| 20.00 | Gehmeditation |
| * 20.30 | Sitzmeditation |
| 21.00 | Nachruhe oder weiteres Praktizieren |
- * Bitte den Gong 5-7 Minuten vor der angegebenen Zeit schlagen

Weckgong

Gong tagsüber

Donnerstag.....

Freitag

Samstag

Sonntag