

Tagesablauf 3 Tages Selbstkurs Vipassana im Karunahaus

4:30 - 6:30	Meditation (sitzen oder gehen)
6:30 - 8:00	Frühstück / Pause
8:00 - 9:00	Meditation (alle zusammen in der Halle)
9:00 - 11:00	Meditation (sitzen oder gehen)
11:00 - 12:00	Mittagessen / Pause
12:00 - 13:00	Pause
13:00 - 14:30	Meditation (sitzen oder gehen)
14:30 - 15:30	Meditation (alle zusammen in der Halle)
15:30 - 17:00	Meditation (sitzen oder gehen)
17:00 - 18:00	Tee / Pause
18:00 - 19:00	Meditation (alle zusammen in der Halle)
19:00 - 21:00	Meditation (sitzen oder gehen)

**Am Sonntag endet der Kurs nach der Mettameditation.
Diese findet um 14.30 Uhr statt...**

