

8 Tage Meditationskurs Stundenplan

Anreisetag (Samstag):

16.00 h		Registrierung, Zimmer beziehen, Interviewpartner festlegen (für Frauen), Jobzuteilung
17.00 h		Jobanleitung (Kerstin)
18.00 h		Tee
19.00 h	G	<u>Pūjā, 8 Ethikregeln, Gruppenmeditation (Halle)</u>
20.00 h		<u>Vortrag, Beginn des Schweigens (Halle)</u>

Tag 1-7 (Sonntag bis Samstag):

05.00 h	G	Aufstehen mit einem Lächeln
05.30 h		<u>Gruppenpraxis: Pūjā, Geführte Meditation (Halle)</u>
06.30 h		Hausputz / Frühstück vorbereiten / Pause *
07.00 h	g	Frühstück / Aufräumen / Pause *
08.30 h	G	<u>Gruppenpraxis: Sitzmeditation (Halle)</u>
09.30 h		<u>Anleitung (Halle)</u>
10.00 h		<u>Gruppenpraxis: Gehmeditation (Halle, Gang, draußen)</u>
10.30 h		Pause / Essen vorbereiten *
11.30 h	g	Die Mahlzeit / Aufräumen / Pause *
13.00 h		Individuelle Praxis: Gehen (Gang, draußen), Sitzen (beliebig)
14.00 h	G	<u>Gruppenpraxis: Sitzmeditation (Halle)</u>
15.00 h		<u>Gruppenpraxis: nach Ansage (Halle)</u>
16.00 h		Individuelle Praxis: wie oben oder Yoga, Chi Gong (beliebig) / Tee vorbereiten *
17.00 h	g	Tee / Pause / Aufräumen *
18.00 h		Individuelle Praxis: wie oben
19.00	G	<u>Gruppenpraxis: Pūjā, Sitzmeditation (Halle)</u>
20.00 h		<u>Vortrag (Halle)</u>
21.00 h		Individuelle Praxis, Nachtruhe

Abreisetag (Sonntag):

05.00 bis 8.30 h		wie Tag 1-7
09.30 h		<u>Abschließende Anleitung, Vergebung, Widmung, 5 Ethikregeln, Gruppenfoto (Halle)</u>
10.00 h		Ende des Schweigens, Gemeinsames Großreinemachen
11.00 h	g	Die Mahlzeit
12.00 h		Aufräumen und Abreise

* je nach Aufgabe g kleiner Gong G großer Gong Unterstrichen: Gruppenpraxis

Die Interviews finden nachmittags statt, siehe gesonderter Plan.