

# 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.