

## Tagesplan Schweigeseminar

### **06:00**

### **Aufwachen**

06:30 – 07:15

Rezitation und Sitzmeditation

07:15 – 08:00

Meditative Körperübungen

### **08:00**

### **Frühstück**

08:45 – 09:45

Selbstlose Hilfe

10:00 – 10:30

Meditations- und Texterläuterungen

10:30 – 11:00

Sitzmeditation

11:00 – 11:30

Gehmeditation

11:30 – 12:00

Sitzmeditation

### **12:00**

### **Mittagessen**

14:00 – 14:50

Sitzmeditation

15:00 – 15:30

Gehmeditation (Einzelgespräche)

15:30 – 16:00

Sitzmeditation (Einzelgespräche)

16:00 – 16:30

Gehmeditation (Einzelgespräche)

16:30 – 17:15

Meditative Körperübung Entspannung

17:15 – 17:45

Sitzmeditation

### **18:00**

### **Abendessen**

19:15 – 19:45

Meditation im Sitzen

19:45 – 20:00

Gemeinsame Gehmeditation

20:00 – 20:45

Vortrag und Fragen beantworten

20:45 – 21:00

Metta-Meditation (Liebende Güte)

Edles Schweigen bis Sonntag zu Mittag.  
Möge es allen Wesen wohlgehen!