

Tagesplan Schweigetag

07:15 – 8:00 Rezitation & Meditation in Stille*

Frühstück

09:00 – 10:00 Gehmeditation

10:00 – 10:50 Sitzmeditation*

11:00 – 11:30 Gehmeditation

11:30 – 12:10 Sitzmeditation in Stille*

Mittagessen

14:00 – 14:50 Sitzmeditation*

15:00 – 15:30 Gehmeditation

15:30 – 16:00 Sitzmeditation

16:00 – 16:30 Gehmeditation

16:30 – 17:00 Entspannung im Liegen*

17:00 – 17:30 Sitzmeditation in Stille*

Abendessen

19:00 – 19:30 Sitzmeditation in Stille*

19:30 – 20:00 Vortrag*

20:00 – 20:15 Metta-Meditation (Liebende Güte)*

* Angeleitet mit online Übertragung
Möge es allen Wesen wohl ergehen!