

Programm für das Meditationswochenende



Freitag

- bis 18⁰⁰ Anreise und Einweisung*
- 18⁰⁰ – 19⁰⁰ Abendessen (optional)*
- 20⁰⁰ – 20³⁰ Einführung in die Meditation*
- 20³⁰ – 21⁰⁰ Meditation*



Samstag

- 09⁰⁰ – 09⁴⁵ Frühstück*
- 10⁰⁰ – 10⁴⁵ Meditation*
- 11⁰⁰ – 11⁴⁵ Meditation*
- 12⁰⁰ – 12⁴⁵ Stille Betrachtung*
- 13⁰⁰ – 16⁰⁰ Mittagspause*
- 16⁰⁰ – 16⁴⁵ Meditation*
- 17⁰⁰ – 17⁴⁵ Schweigender Spaziergang
oder stille Betrachtung*
- 18⁰⁰ – 18⁴⁵ Meditation*
- 19⁰⁰ – 20⁰⁰ Abendessen*

Sonntag

- 09⁰⁰ – 09⁴⁵ Frühstück*
- 10⁰⁰ – 10⁴⁵ Meditation*
- 11⁰⁰ – 11⁴⁵ Stille Betrachtung*
- 12⁰⁰ – 12⁴⁵ Meditation*
- 13⁰⁰ – 14³⁰ Mittagspause*
- ab 15⁰⁰ Abreise*

allgemeine Hinweise

- *Rauchverbot im Gebäude*
- *keine Teelichter anzünden*
- *Handys abschalten und abgeben*
- *Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten bitte bekannt geben*

Meditationsregeln

- *Schweigen beim Betreten des Meditationsraumes,
– keine verbale oder nonverbale Kommunikation*
- *Meditation im Sitzen*