

Tage zum Bei-Sich-Sein

Donnerstag

Abendessen	18:00
Zusammenkommen im Meditationsraum	19:00

Freitag, Samstag

Körperübungen am Morgen	7:00
Sitzmeditation	7:30
Frühstück & individuelle Zeit	8:00
verschiedene Achtsamkeitsübungen	10:00
Mittagessen & individuelle Zeit	12:00
Yoga	15:30
Sitzmeditation u.a	16:30
Abendessen & individuelle Zeit	18:00
Sitz-, Gehmeditation	19:30
Mettameditation	20:30

Sonntag

Körperübungen am Morgen	7:00
Sitzmeditation	7:30
Frühstück & Zimmer räumen	8:00
Zusammenkommen im Meditationsraum	10:00
Mittagessen	12:15

Herzlich Willkommen!
Schön, dass DU da bist! :-))