

TAGESABLAUF DIENSTAG BIS SAMSTAG

ES KÖNNEN ABWEICHUNGEN VORKOMMEN

05:00 AUFSTEHEN

05:30- 06:30 MEDITATION (2x 25 MIN. & 10 MIN. GEH-MEDITATION)

06:30- 07:00 MORGENSPAZIERGANG

07:00- 08:00 MEDITATION (2x 25 MIN. & 10 MIN. GEH-MEDITATION)

08:00- 08:30 FRÜHSTÜCK UND PAUSE

08:30- 10:00 MEDITATION (3x 25 MIN. & 10 MIN. GEH-MEDITATION)

10:00- 10:30 PAUSE

10:30- 12:00 MEDITATION (3x 25 MIN. & 10 MIN. GEH-MEDITATION)

12:00- 13:00 MITTAGESSEN

13:00- 14:00 PAUSE

14:00- 14:45 MEDITATIVES MALEN

15:00- 16:00 BEWEGUNGSPROGRAMM

16:00- 16:30 PAUSE

16:30- 18:00 MEDITATION (3x 25 MIN. & 10 MIN. GEH-MEDITATION)

18:00- 19:30 ABENDESSEN UND PAUSE

19:30- 21:00 MEDITATION (3x 25 MIN. & 10 MIN. GEH-MEDITATION) MALEN

21:15- 21:30 ZEITFENSTER FÜR PERSÖNLICHEN AUSTAUSCH IN DER GRUPPE (FREIWILLIG)

21:30 - 22:00 SITZEN IN STILLE (FREIWILLIG) ODER VORGEZOGENE NACHTRUHE

FÜR DEN ERSTEN TAG SOWIE AM SONNTAG, WIRD EIN SPEZIELLEN PROGRAMM STATTFINDEN UND DIE
TEILNEHMER WERDEN PERSÖNLICH INFORMIERT.