

Tagesprogramm Meditationstage

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
7:15		Morgenlob 1. Meditation	Morgenlob 1. Meditation	Morgenlob 1. Meditation	Morgenlob Meditation	7:15
8:00		Frühstück Pers. Arbeiten	Frühstück Pers. Arbeiten	Frühstück Pers. Arbeiten	Frühstück	8:00
10:00	Ankunft 11:00 Start	2. Meditation 3. Meditation	2. Meditation 3. Meditation	2. Meditation 3. Meditation	Schluss Aufbrechen	10:00
11:45	Mittagslob	Mittagslob	Mittagslob	Mittagslob		11:45
12:00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen		12:00
13:30		Begleitgespräche eigener Plan	Begleitgespräche eigener Plan	Begleitgespräche eigener Plan		13:30
15:00	Meditations- Einführung Body Scan, Säli	4. Meditation 5. Meditation Body Scan, Säli	4. Meditation 5. Meditation Body Scan, Säli	4. Meditation 5. Meditation Body Scan, Säli		15:00
17:30	Abendlob Meditation	Abendlob 6. Meditation	Abendlob 6. Meditation	Abendlob 6. Meditation		17:30
18:15	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen		18:15
21:30	Nachtgebet	Nachtgebet	Nachtgebet	Nachtgebet		21:30