

Tagesablauf

6.45 Aufstehen

7.15 Sitzmeditation

8.00 Frühstück

9.30 Anleitungen und Sitzmeditation

10.15 Gehmeditation

11.00 Sitzmeditation

11.45 Gehmeditation

12.30 Mittagessen

14.30 Dhamma-Vortrag

15.15 Gehmeditation

16.00 Sitzmeditation

16.45 Gehmeditation

17.30 Abendessen

19.00 Metta-Meditation

20.00 Gehmeditation

20.45 Sitzmeditation

21.30 Nachtruhe