

Tagesplan für die Schweigezeit am 20.11.2022

Immer jetzt!

- | | |
|-------------------|--|
| 9.30 - 10.00 Uhr | Ankommen und Einrichten |
| 10.00 - 11.00 Uhr | Sitzmeditation
(Mantra, angeleitete Meditation - immer jetzt!) |
| 11.00 - 11.30 Uhr | Gehmeditation im Garten |
| 11.30 - 12.30 Uhr | Sitzmeditation
(Mantra und angeleitete Chakren-Meditation) |
| 12.30 - 13.00 Uhr | Gehmeditation im Garten |
| 13.00 - 13.30 Uhr | kleines Mittagessen (Suppe mit Brotbeilage) |
| 13.30 - 14.00 Uhr | Körperübungen, Yoga, kinesiologische
Bewegungen, Tanzen |
| 14.00 - 15.00 Uhr | Stille Sitzmeditation
(Angeleitete Metta-Meditation, Stille) |
| 15.00 - 15.30 Uhr | Ausklang, Austausch, Aufräumen, Abfahrt ☺ |