

# Ein-Tagesretreat online begleitet

---

Grün: online-Übertragung

Schwarz: Empfehlung für eigene Praxis zwischen der Übertragungen.

07:15 – 8:00                    Gemeinsame Rezitation & Meditation in Stille

## Frühstück

09:00 – 10:00                    Gehmeditation

10:00 – 10:50                    Angeleitet: Sitzmeditation

11:00 – 11:30                    Gehmeditation

11:30 – 12:10                    Gemeinsame Sitzmeditation in Stille

## Mittagessen

14:00 – 14:50                    Angeleitet: Sitzmeditation

15:00 – 15:30                    Gehmeditation

15:30 – 16:00                    Sitzmeditation

16:00 – 16:30                    Gehmeditation

16:30 – 17:00                    Angeleitet: Entspannung im Liegen

17:00 – 17:30                    Sitzmeditation in Stille

## Abendessen

19:00 – 19:30                    Sitzmeditation in Stille

19:30 – 20:00                    Vortrag

20:00 – 20:15                    Angeleitet: Metta-Meditation (Liebende Güte)

Möge es allen Wesen wohl ergehen!