

Tagesplan Mudita Retreat

mit Ursula Flückiger & Ingeborg Mösching
für Online-Teilnehmende

Fr 23. & Sa 24.2.2024

6:45 Uhr	Sitzmeditation
7.30 Uhr	Frühstück
8:15 Uhr	Arbeits- oder Gehmeditation
9:15 Uhr	Sitzmeditation
10:15 Uhr	Gehmeditation
11:00 Uhr	Sitzmeditation
11:45 Uhr	Gehmeditation
12:30 Uhr	Mittagessen
14:30 Uhr	Sitzmeditation
15:15 Uhr	Gehmeditation
16:00 Uhr	Sitzmeditation - 16.45
16:50 Uhr	Fragen zur Mudita Praxis
17:30 Uhr	Abendessen
18:30 Uhr	Sitzmeditation
18.55 Uhr	Gehmeditation
19:15 Uhr	Vortrag
20:15 Uhr	Gehmeditation
20:45 Uhr	Sitzmeditation
21:20 Uhr	Nachtruhe oder weiteres Praktizieren

Bitte beachten: Die 18.30 Sitzmeditation wird nicht übertragen.

Alle Zeiten in ROT werden via erstem Zoom Link übertragen

16:50 Fragen zur Mudita Praxis werden mit zweitem Zoom-Link übertragen