

Tagesplan Metta Retreat

Rainer Künzi, Ingeborg Mösching & Kathrin Weyermann (Ass.)

Donnerstag, 21.03. & Sonntag, 24.03.2024
für Online- Teilnehmende

Donnerstag, 21.03. Eröffnungsabend

20:30 Uhr Begrüssung, Einführung in die Metta-Praxis
und kurze Meditation bis ca. 21:30 Uhr

Sonntag. 24.03. Schlusstag

6:45 Uhr Sitzmeditation

7:15 Uhr Infos von Kursbegleiterin (möglichst anwesend sein)

7:30 Uhr Frühstück usw.

9.15 Uhr Sitzmeditation, Schlussvortrag, Infos,
Widmung, bis ca. 10:45 Uhr

11:45 Uhr Schlussrunde bis 12:15 Uhr

Alle Zeiten in ROT werden via erstem Zoom Link übertragen
Schlussrunde ca. 11:45 mit zweitem Zoom Link