

Tagesplan Metta Retreat

Rainer Künzi, Ingeborg Mösching & Kathrin Weyermann (Ass.)
für Online- Teilnehmende
Fr 22. & Sa. 23.03.2024

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	Gruppengespräch und Fragen zur Metta 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 Gruppengespräch und Fragen zur Metta Praxis: Wird mit dem zweiten Zoom-Link übertragen