

Stundenplan

Studien- und Vipassana-Retreat mit Fred v. A. und Irene B.

Kursbeginn Mittwoch: 20:15 Für **Onliners** ab 20:30

Donnerstag, Freitag und Samstag:

06:15 Wecken

06:45 Meditation **Online**

07: 30 Frühstück

08:15 Arbeitsperiode

09:15 Studien in der Meditationshalle **Online**

10:15 Gehmeditation

10:45 Meditation mit Anleitungen **Online**

11:30 Gehmeditation

12:15 Mittagessen / Pause

14:15 Studien in der Meditationshalle **Online**

15:15 Gehmeditation

15:45 Meditation mit Anleitungen **Online**

16:30 Gehmeditation / Fragen und Antworten für **Onliners**

17: 15 Abendessen

18: 30 Meditation

18:55 Gehmeditation

19:15 Abendvortrag **Online**

20: 10 Gehmeditation

20: 45 Meditation **Online**

Sonntag:

06:45 Meditation und Infos **Online**

09:15 bis ca. 11.20 Meditation, Abschlussvortrag und Widmung. **Online**

ca. 10:50 Abschlussrunde vor Ort (ohne Onliners)

11:40 Abschluss für Onliners