

Tagesplan für Livestream

**	6:15 Uhr	Wecken	
*	6:45 Uhr	Sitzmeditation	mit Livestream
	7.30 Uhr	Frühstück	
**	8:15 Uhr	Arbeits- oder Gehmeditation	
*	9:15 Uhr	Sitzmeditation, Anleitungen	mit Livestream
	10:15 Uhr	Gehmeditation	
*	11:00 Uhr	Sitzmeditation	mit Livestream
	11:45 Uhr	Gehmeditation	
	12:30 Uhr	Mittagessen	
*	14:30 Uhr	Sitzmeditation	mit Livestream
	15:15 Uhr	Gehmeditation	
*	16:00 Uhr	Sitzmeditation	mit Livestream
	16:45 Uhr	Gehmeditation	
	17:30 Uhr	Abendessen	
*	18:30 Uhr	Sitzmeditation	
	18.55 Uhr	Gehmeditation	
!	* 19:15 Uhr	Vortrag	mit Livestream
	20:15 Uhr	Gehmeditation	
*	20:45 Uhr	Sitzmeditation	mit Livestream
	21:30 Uhr	Tee, Nachtruhe oder weiteres Praktizieren	

*Bitte den Gong 7 Minuten vor der angegebenen Zeit schlagen:
Hinter dem Haus und im Haus - NICHT vor dem Essen

** Bitte den Gong zur genauen Zeit schlagen

! Zusätzlich bitte den grossen Gong neben dem Putzkammerli schlagen

Bitte vor dem Gongen alle Fenster in der Halle öffnen. Vielen Dank.