Beispiel-Tagesplan für ein Vipassana-Retreat (Änderungen vorbehalten)

6:00 Uhr	Wecken
6:30 Uhr	Sitzmeditation
7:15 Uhr	Frühstück
8:15 Uhr	Arbeitsmeditation
9:15 Uhr	Sitzmeditation mit Anleitungen
10:00 Uhr	Gehmeditation
10:45 Uhr	Sitzmeditation
11:30 Uhr	Gehmeditation
12:15 Uhr	Mittagessen
14:15 Uhr	Sitzmeditation mit Anleitungen
15:00 Uhr	Gehmeditation
15:45 Uhr	Sitzmeditation
16:30 Uhr	Gehmeditation
17:15 Uhr	Abendessen
18:15 Uhr	Sitzmeditation
18:45 Uhr	Gehmeditation
19:15 Uhr	Vortrag
20:15 Uhr	Gehmeditation
20:45 Uhr	Sitzmeditation
21:30 Uhr	Tee, Nachtruhe, weiteres Praktizieren