

VIPASSANA Tagesplan

Sitzmeditation **07.00 – 07.45**

Frühstück

Anleitung und Meditation **09.30**

Gehmeditation *10.30*

Sitzmeditation *11.15 – 12.00*

Mittagessen

Yoga/Gehmeditation **14.30**

Sitzmeditation **15.00**

Pause *15.45*

Gehmeditation *16.00*

Sitzmeditation *16.45 – 17.30*

Abendessen/Tee

Vortrag **19.00**

Pause/Gehen *19.30*

Sitzmeditation/Mettameditation **20.15 – ca 21.00**

Fett gedruckt: Gruppenpraxis

*Kursiv gedruckt: individuelle Praxis, je nach persönlicher
Möglichkeit*