

METTA Tagesplan

| | |
|--------------------------|----------------|
| guten Morgen | 06.00* |
| Yoga/Gehmeditation | 06.30* |
| Meditation | 07.00 |
| Frühstück | 07.45 |
| Arbeitsmeditation | 08.30* - 09.30 |
| Anleitung und Meditation | 09.45* |
| <i>Pause</i> | 10.45 |
| Gehmeditation | 11.00* |
| Meditation | 11.45* |
| Mittagessen | 12.30 |
| Gehmeditation | 14.30* |
| Meditation | 15.00* |
| <i>Pause</i> | 15.45 |
| Gehmeditation | 16.00* |
| Meditation | 16.45* |
| Abendessen | 17.30 |
| Vortrag | 18.45* |
| <i>Pause/Gehen</i> | 19.30 |
| Meditation | 20.00* |
| Widmung | 20.45 |