

## Ungefährer Tagesablauf Vipassanakurs

5:30 Uhr	Aufstehen, achtsame Bewegung
6:00 Uhr	Sitzmeditation
7:00 Uhr	Teezeit
7:30 Uhr	Frühstück
8:30 Uhr	Achtsames Tätigsein
9:30 Uhr	Meditation (mit Anleitung)
11:30 Uhr	Vortrag
12:30 Uhr	Mittagessen
14:15 Uhr	Individuelle Meditationszeit
16:30 Uhr	Gemeinsame Reflexion
17:30 Uhr	Abendbrot
18:30 Uhr	Abendkontemplation

*Hinweis: Dies ist ein standardisierter Ablaufplan, der eine Orientierung und einen Eindruck geben soll, wie sich ein „normaler Retreat-Tag“ gestaltet. Mit Änderungen in den Zeiten und im Ablauf ist zu rechnen.*