

Vipassana – Gelassenheit und Klarbewusstheit im Alltag durch Achtsamkeit Schweigeseminar 15.-20. Mai 2024

Programm

Ankunftstag

- Ab 16:00 Uhr Check-in, Zimmer belegen
** 18:00 Uhr Willkommen und Organisatorisches
19:00 Uhr Abendbrot
** 20:00 Uhr Einführung und Abendmeditation
Beginn der edlen Stille

Tag 1 (Do)

- ** 6:30 Uhr Aufstehen und achtsame Bewegung (*individuell*)
7:00 Uhr Sitzmeditation (*Gruppe*)
7:30 Uhr Frühstück und achtsames Verweilen (*Pausenzeit*)
** 8:30 Uhr Achtsames Tätigsein
** 9:45 Uhr Meditationsübungen mit Anleitung
11:30 Uhr Geh- und Stehmeditation
12:00 Uhr Sitzmeditation (*individuell, indoor*)
12:30 Uhr Mittagessen und achtsames Verweilen (*Pausenzeit*)
** 14:30 Uhr Geh- und Stehmeditation (*individuelle Praxiszeit, indoor & outdoor*)
15:00 Uhr Sitzmeditation
15:30 Uhr Geh- und Stehmeditation
16:00 Uhr Achtsame Bewegung und Yoga (*individuell, outdoor oder im Tempel*)
** 17:00 Uhr Dharmasharing, Fragen und Antworten (*Gruppe*)
18:00 Uhr Abendbrot
** 19:00 Uhr Achtsamer Abendspaziergang und Abendkontemplation (*Gruppe*)
21:30 Uhr Nachtruhe

** bedeutet Gongschlag ca. 10 Minuten vor Beginn der nächsten Aktivität

Vipassana – Gelassenheit und Klarbewusstheit im Alltag durch Achtsamkeit Schweigeseminar 15.-20. Mai 2024

Programm

Tag 2,3 und 4 (Fr, Sa, So)

- ** 5:45 Uhr Aufstehen und achtsame Bewegung (*individuell*)
- 6:15 Uhr Sitzmeditation (*Gruppe*)
- 7:00 Uhr Teezeit (*Pausenzeit*)
- 7:30 Uhr Frühstück und achtsames Verweilen (*Pausenzeit*)
- ** 8:30 Uhr Achtsames Tätigsein
- ** 9:45 Uhr Meditationsübungen mit Anleitung (*Gruppe*)
- 10:30 Uhr Fortführen der eigenen Praxis in allen Haltungen (*indoor & outdoor*)
- 12:30 Uhr Mittagessen und achtsames Verweilen (*Pausenzeit*)
- ** 14:00 Uhr Fortführen der eigenen Praxis in allen Haltungen (*indoor & outdoor*)
- 16:00 Uhr Achtsame Bewegung und Yoga (*outdoor oder Tempel*)
- ** 17:00 Uhr Dharmasharing, Fragen und Antworten (*Gruppe*)
- 18:00 Uhr Abendbrot
- ** 19:00 Uhr Achtsamer Abendspaziergang und Abendkontemplation (*Gruppe*)
- 21:30 Uhr Nachtruhe

** bedeutet Gongschlag ca. 10 Minuten vor Beginn der nächsten Aktivität

Vipassana – Gelassenheit und Klarbewusstheit im Alltag durch Achtsamkeit Schweigeseminar 15.-20. Mai 2024

Programm

Tag 5 (Mo)

- ** 5:45 Uhr Aufstehen und achtsame Bewegung (*individuell*)
- 6:15 Uhr Sitzmeditation (*Gruppe*)
- 7:00 Uhr Teezeit (*Pausenzeit*)
- 7:30 Uhr Frühstück und achtsames Verweilen (*Pausenzeit*)
- ** 8:30 Uhr Achtsames Tätigsein*
- ** 9:45 Uhr Meditation und Abschluss (*Gruppe*)
- 12:30 Uhr Mittagessen, Zusammenpacken, Aufräumen, Abreise

*Während des achtsamen Tätigseins können die Zimmer gefegt/gestaubsaugt und die Betten abgezogen werden. Die Bettwäsche in den Waschkorb neben der Waschmaschine im UG des Hauptgebäudes legen.