Exemplarisches Programm
Achtsamkeitsseminar Julia Harfensteller

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass dieser Zeitplan nur beispielhaft ist, damit Sie einen Eindruck über den ungefähren Ablauf erhalten. Der Zeitplan kann sich ändern, wobei die ungefähren Zeiten für den täglichen Beginn und das tägliche Ende gleich bleiben werden

Programm

Ankunftstag

Ab 15:30 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 1-3

** 6:15 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 *(Gruppe)*
12:30 Uhr	Mittagessen und achtsames Verweilen (*Pausenzeit)*
**14:30 Uhr	Geh- und Stehmeditation *(individuell, outdoor)*
15:00 Uhr	Sitzmeditation *(individuell, indoor & outdoor)*
15:30 Uhr	Geh- und Stehmeditation *(individuell, outdoor)*
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 *(Gruppe)* [1]
19:30 Uhr	Abendkontemplation *(Gruppe)*
21:30 Uhr	Nachtruhe

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

[1)] Treffpunkt Hauseingang EG, am oberen Absatz der Haupttreppe