Der Vipassana-Einsichtsdialog

Exemplarisches Programm

Hinweis: Dieser Tagesablauf dient zur Orientierung und soll einen Eindruck vom ungefähren Retreat-Programm vermitteln. Der endgültige Zeitplan wird meist erst einen Tag vor Retreatbeginn zur Verfügung gestellt. Änderungen im Tagesablauf sind möglich; die täglichen Anfangs- und Endzeiten bleiben jedoch unverändert.

Tag 1

**	5:45 Uhr	Aufstehen
	6:15 Uhr	Sitzmeditation
	7:15 Uhr	Frühstück und achtsames Verweilen *(Pausenzeit)*
**	8:15 Uhr	Achtsames Tätigsein
**	9:30 Uhr	Vormittagspraxis
	12:00 Uhr	Mittagessen und achtsames Verweilen (*Pausenzeit)*
**	14:30 Uhr	Nachmittagspraxis
**	18:00 Uhr	Abendbrot
**	19:30 Uhr	Sitzmeditation
	21:30 Uhr	Nachtruhe

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