

# Tagesplan LANG-/ KURZZEITGÄSTE und Besucher

## Tägliche Meditationszeiten im Haus (Raum 601)

**Wenn Sie das erste Mal mit der Hausgruppe meditieren, kommen Sie bitte 10 min vor Beginn, damit wir Ihnen alles Notwendige erklären können.**

### morgens

5:45 – 6.15 Uhr	<b>Schnelle Gehmeditation</b> (bei gutem Wetter draußen auf dem Hof, bei schlechtem Wetter langsame Gehmeditation im Raum)
6:15 – 6:45 Uhr	<b>SITZEN in Stille</b>
6:45 – 6:55 Uhr	Langsame Gehmeditation
6:55 – 7:25 Uhr	<b>SITZEN in Stille</b>

### 7:30 Uhr

8:00 Uhr  
ab 8:00 Uhr

**Frühstück**  
evtl. Besprechung der Mitarbeit in Raum 603  
**Arbeitszeit** (KZG 1 Stunde, LZG 4 Stunden)

### 12:00 Uhr

12:30 – 16:00 Uhr  
ab 13:15 Uhr

**Mittagessen**  
**PAUSE/ 1 Stunde Arbeitszeit für LZG**  
**Tee/Kaffee**

### nachmittags

12.30 – 16:00 Uhr	1 Stunde Arbeitszeit für LZG (nach Absprache)
16:00 – 16:30 Uhr	<b>Gehen im Freien</b> , jede/r für sich, auf dem Gelände oder außerhalb
16:30 – 17:10 Uhr	<b>SITZEN in Stille</b>
17:10 – 17:25 Uhr	Langsame Gehmeditation
17:25 – 17:50 Uhr	<b>SITZEN in Stille</b>
18:00 Uhr	<b>Abendessen</b>

### abends

18.30 – 19:25 Uhr	optional 1 Stunde Arbeitszeit für LZG (nach Absprache)
19:30 – 20:00 Uhr	<b>SITZEN in Stille</b>
20:00 – 20:15 Uhr	Langsame Gehmeditation
20:15 – 20:50 Uhr	<b>SITZEN in Stille</b>
20:50 Uhr	Abendritual

*In der Achtsamkeit des einen Augenblicks durchbrichst du die Mauern der Zeit.  
Achte auf diesen einen Schritt! Er führt dich an die Grenze des Seins.  
Erfahre diesen einen Atemzug! Er öffnet dir die Welt des Lichtes.  
Spüre den Pulsschlag des Herzens! Er kennt den Weg ins Land der Liebe.*