

Tagesplan für Lang-/Kurzzeitgäste und Hausgäste

Tägliche Meditationszeiten im 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 – 6:07 Uhr

Schnelle Gehmeditation draußen auf dem Hof,
bei Regen langsame Gehmeditation im Raum 601)

6:15 – 6:45 Uhr

SITZEN in Stille

6:45 – 6:55 Uhr

Langsame Gehmeditation

6:55 – 7:25 Uhr

SITZEN in Stille

7:30 Uhr

Frühstück

8:00 Uhr

evtl. Besprechung der Mitarbeit in Raum 603

ab 8:00 Uhr

Arbeitszeit (KZG 1 Stunde, LZG 4 Stunden)

12:00 Uhr

Mittagessen

nachmittags

12:30 – 16:00 Uhr

PAUSE/ 1 Stunde Arbeitszeit für LZG (nach Absprache)

ab 13:15 Uhr

Tee/Kaffee

Meditation (außer Sonntag)

16:00 – 16:25 Uhr

Gehen im Freien, jede/r für sich (im Wald und Feld oder auf dem Gelände); alternativ Körperübungen

16:30 – 17:10 Uhr

SITZEN in Stille (im Sommer ggf. im Zengarten)

17:10 – 17:25 Uhr

Langsame Gehmeditation (im Sommer ggf. im Zengarten)

17:25 – 17:50 Uhr

SITZEN in Stille (im Sommer ggf. im Zengarten)

18:00 Uhr

Abendessen

abends

19:30 – 19:53 Uhr

SITZEN in Stille

19:53 – 20:00 Uhr

Langsame Gehmeditation

20:00 – 20:23 Uhr

SITZEN in Stille

20:23 – 20:30 Uhr

Langsame Gehmeditation

20:30 – 20:50 Uhr

SITZEN in Stille

20:50 Uhr

Abendritual

*Es genügt, auf die Stille zu horchen. Die Stille schließt ein, was werden will.
Was auch immer dieser Tag uns bringt, es ist schon aufgehoben in dieser Stille jetzt.
Es genügt, auf die Stille zu horchen.*