



Meditationswochenende

im Kloster Dhammapala

Freitag	19:30	Begrüßung & Organisatorisches
	20:00	Einführung und Kursbeginn im Meditationsraum in der 3. Etage
Samstag	5:30	Morgenglocke – Aufstehen
	6:15	Stille Meditation
	7:00	Frühstück
	8:00	Hausputz
	9:00	Meditationsanleitungen und -praxis
	11:30	Mittagessen
	14:00	Meditation im Sitzen und Gehen
	17:00	Teepause
	19:00	Puja/Chanting & Dhamma Vortrag
	20:00	Gehmeditation
20:45	Sitzmeditation	
Sonntag	5:30	Morgenglocke
	6:15	Stille Meditation
	7:00	Frühstück
	7:45	Info-Treffen im Großraum
	8:00	Hausputz & Kochvorbereitungen
		Ansonsten ist der Ablauf wie am Samstag
Kursende	16:00	