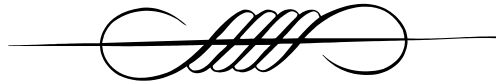


STILLE WOCHE IN DHAMMAPALA

EMPFOHLENER TAGESPLAN



5:30	Aufstehen
6:00	Meditation
7:00	Frühstück
7:45	Hausputz & Kochvorbereitungen
9:00 – 10:00	Meditation
11:00 oder 11:30	Hauptmahlzeit
16:30	Sitzmeditation
17:30	Tee
19:30	(Puja) und Meditation

Bitte die Meditationshalle während der empfohlenen Zeiten weder betreten noch verlassen, damit diese stillen Meditationsperioden ungestört verlaufen können.