



Einführungswochenende

Freitag	18:15	Begrüßung, Organisatorisches, im Großraum (Parterre)
	20:00	Geleitete Meditation und Übersicht Praxis, im Meditationsraum in der 3. Etage
Samstag	5:30	Morgenglocke – Aufstehen
	6:15	Meditation
	7:00	Frühstück
	8:15	Geschichte des Buddhismus, Ajahn Chah & thailändische Waldtradition
	9:30	Küchenhilfe und Hausputz
	11:30	Mittagessen
	14:00	Praktische Aspekte eines Klostersaufenthaltes, Etikette und Ordensregeln
	15:00	Gehmeditation
	15:30	Freie Zeit
	16:30	Fragen & Antworten
	17:00	Tee
	19:00	Chanting und Meditation
	20:15	Dhamma-Vortrag
	~ 21:15	Individuelle Praxis & Nachtruhe
Sonntag		Wie Samstag
	8:15	Schlussinfo, Fragen & Antworten, Feedback
	9:30	Küchenhilfe und Hausputz

Ende des Kursprogrammes nach dem Abwasch nach dem Mittagessen.