

# ABLAUF

## **Ablauf Freitagabend**

- Etwa 30 Minuten Einführung in die Vipassanameditation, schon im Sitzen
- Dann Stille Zeit etwa 40 Minuten
- Darauf die Gehmeditation mit anschließendem Sitzen
- Danach etwa 15 Minuten Liegen in Stille, zum Abschluss Gedanken zur Meditation

## **Ablauf Samstag**

- Ankunft im Schweigen
- Sitzen, Gehen, Sitzen, etwa 90 Minuten
- Dann Hathayoga etwa 60 Minuten, anschließend etwa 30 Minuten Sitzen
- Mittagspause von 12.00 -13.30
- Weiter mit Sitzen, Gehen, Sitzen
- 15 Minuten Liegen und anschließend eine Gesprächsrunde, 50 – 60 Minuten
- Eine Stunde Teepause
- 18:30 – 21:15 Sitzen, Liegen und Vortrag

## **Ablauf Sonntag**

- Vormittag wie Samstag
- Mittagspause von 12.00-13.30
- Weiter mit Sitzen, Gehen, Sitzen, Liegen
- Gemeinsame Schlussrunde im Gespräch