

Vorläufiger Zeitplan

Freitag Abend

18:00 Ankommen, Leichtes Abendessen

19:30 Begrüßung, Organisatorisches & Programmablauf

20:00 Gesprächsrunde – Vorstellung und meine Beziehung zum Thema

21:00 Meditation: Die Vier Unermesslichen

21:30 Bettruhe

Samstag Vormittag:

9:00 Einführung in die Thematik – Das 12-fache wechselseitig bedingte Entstehen

10:30 Pause

11:00 Nachfragen, Diskussion, Vertiefungen, Hindernisse, Aktualisierung

12:00 Visualisierungsmeditation

12:30 Mittagspause

Samstag Nachmittag

15:00 Naturerfahrung – Gehmeditation und Wahrnehmungs-Meditation im Wald

16:30 Pause

17:00 Vertiefung – Über den Weg zur Beendigung des Leids und der Zerstörung

18:30 Leichtes Abendessen

Sonntag Vormittag:

9:00 Workshop: We are the Change - Konkrete Schritte zur Beendigung der Zerstörung

10:30 Pause

11:00 Gemeinsames Zusammentragen unserer Erfahrungen und Möglichkeiten, Widmung

12:30 Mittagessen, Ende und Heimfahrt