

| | Uhrzeit | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Ort* |
|---|---------------|---|---|---|--|---|--|---|---|
| TÄGLICHES KLOSTER PROGRAMM | 05.30 - 06.30 | MORGEN-ZEREMONIE | TÄGLICH Buddhistische Morgen-Zeremonie: Herz-Sutra-Rezitation und stille Sitz-Meditation | | | | | | Buddhahalle Gästehaus EG |
| | 07.00 - 07.30 | 108 VERBEUGUNGEN | TÄGLICH Via CD angeleitete Verbeugungen mit 108 inspirierenden Reflektionen | | | | | | Buddhahalle Gästehaus EG |
| | 11.00 - 11.45 | LIEBENDE GÜTE MEDITATION | JEDEN DIENSTAG, DONNERSTAG & SAMSTAG Rezitation & Meditation zur Herzens-Qualität „Liebende Güte“ / Metta | | | | | | Buddhahalle Gästehaus EG |
| | 13.30 - 14.00 | MAITRI-MANTRA-REZITATION | JEDEN MITTWOCH, FREITAG & SONNTAG Rezitation des Maitreya-Mantras - Buddhas der Zukunft und der liebenden Güte | | | | | | Buddhahalle Gästehaus EG |
| | 17.00 - 17.30 | 108 VERBEUGUNGEN | TÄGLICH Via CD angeleitete Verbeugungen mit 108 inspirierenden Reflektionen | | | | | | Buddhahalle Gästehaus EG |
| | 17.30 - 18.00 | MEDIZIN-BUDDHA-MANTRA | JEDEN MONTAG, MITTWOCH & DONNERSTAG Geleitete Rezitation des Medizin-Buddha-Mantra für körperliche und geistige Heilung | | | | | | Buddhahalle Gästehaus EG |
| | 19.00 - 19.30 | ABEND-ZEREMONIE | TÄGLICH Buddhistische Abend-Zeremonie: Herz-Sutra-Rezitation und stille Sitz-Meditation | | | | | | Buddhahalle Gästehaus EG |
| | | | | | | | | | |
| | Uhrzeit | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Ort* |
| ABENDLICHE KLOSTER ANGEBOTE | 19.30 - 21.00 | Achtsamkeits-Meditation Meditation im Sitzen, Gehen & Stehen. Leitung: Schwester Kusalanandi | Stille Zen-Meditation Geleitete Meditation im Sitzen und Gehen Leitung: Ehrw. Young-Gong | Mantra-Rezitation Geleitete Rezitation des Mantra des Mitgefühls Leitung: Ehrw. Young-Gong | Herz-Sutra-Rezitation Geleitete Sutra-Rezitation und stille Sitz-Meditation Leitung: Ehrw. Young-Gong | Raum der Stille Offenes Sitzen in Stille für individuelle Sitzmeditation <i>Ohne</i> Anleitung | Einführung: Buddhismus Vortrag über Grundlagen des Buddhismus. Leitung: Schwester Chandadhika | Diamant-Sutra-Rezitation Geleitete Sutra-Rezitation und offenes Sitzen in Stille Leitung: Ehrw. Young-Gong | Buddhahalle Gästehaus EG |
| | Uhrzeit | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Ort* |
| WEITERE ANGEBOTE | 09.00 - 10.00 | QiGong am Morgen Geleitete QiGong-Übungen Ort: Siehe Info-Tafel | | | QiGong am Morgen Geleitete QiGong-Übungen Ort: Siehe Info-Tafel | QiGong am Morgen Geleitete QiGong-Übungen Ort: Siehe Info-Tafel | QiGong am Morgen Geleitete QiGong-Übungen Ort: Siehe Info-Tafel | QiGong am Morgen Geleitete QiGong-Übungen Ort: Siehe Info-Tafel | Siehe Info-Tafel |
| | 16.00 - 17.30 | | | Kundalini Yoga Leitung: Sr. Kusalanandi Ort: Siehe Info-Tafel | | | | | Siehe Info-Tafel |
| | 19.45 - 21.00 | Meditations-Reisen Leitung: Frank Nenninger Ort: Weidensaal | | | Nhankido mit Heiko Kampfkunst und Bewegung Ort: Weidensaal | | | | Weidensaal Haupteingangstreppe runter erste Tür Hausfront links |
| | | | | | | | | | |
| * Änderungen von Raum & Zeit werden am Veranstaltungstag auf der weißen Tafel am Empfang angeschrieben. | | | | | | | | | |

* Änderungen von Raum & Zeit werden am Veranstaltungstag auf der weißen Tafel am Empfang angeschrieben.