

Klosterprogramm

100 Tage Praxisretreat vom 10.05. – 16.08.2020

(in Anlehnung an das traditionelle SOMMER Regenzeit Retreat)

Einführung

Sonntag 10.05.2020 | Beginn 10.00 Uhr

Abschluss

Sonntag 16.08.2020

	Frühmorgens 1.Hälfte Text	Vormittag (ganzen Text)		Abend 2.Hälfte Text	Abend	optional Abend Klosterprogramm
Mo	06:20-07:00	09:30-10:15	10:30-11:30 Zen Meditation	19:30-20:00	20:00-21:00 Stille Meditation	19:30-21:00 Achtsamkeits Meditation
Di	06:20-07:00	09:30-10:15	„	wöchentliches Programm wie immer	x	x
Mi	06:20-07:00	09:30-10:15	„		x	x
Do	06:20-07:00	09:30-10:15	„		x	x
Fr	06:20-07:00	09:30-10:15	„	19:30-20:00	20:00-21:00 Stille Meditation	x
Sa	06:20-07:00	09:30-10:15	„	19:30-20:00	20:00-21:00 Diamant Sutra Unterricht	19:30-21:00 Samstag Dharma Runde
So	06:20-07:00	09:00-9:45	*10:00-11:30 Unterricht zum Diamant Sutra 14:30-16:00 Zen Meditation	19:30-20:00	20:00-21:00 Stille Meditation	x

- Jeden Sonntag findet eine Einführung in den Inhalt des Diamant Sutras statt.
- Ansonsten kann man jederzeit während des Praxisverlaufes zu den täglichen Übungen dazukommen.