

Online Kurs: „Meditation – Ein friedvoller und stabiler Lebensweg“

(von Mi. 24.02. – So. 28.02.2021)

Tagesablauf beim Online-Kurs mit Bruder Phap An und Schwester Song Nghiem

Mittwoch

19.30 – 21: 30: geführte Meditation und Dharma-Vortrag (ENG und DEUTSH)

Donnerstag, Freitag und Samstag

06:30 – 8:00: Stille Sitzmeditation und anschließend Qigong-Übungen (DEUTSCH)

09:30 – 11:30: geführte Meditation und Dharma-Vortrag (ENG und DEUTSH)

14:30 – 15:30: Tiefenentspannung (DEUTSCH)

16:00 – 17:30: Dharma-Austausch (DEUTSCH)

20:00 – 21:30: Sitz-Meditation, Schreibmeditation, Erdberührung, Neubeginn (DEUTSCH)

Sonntag

06:30 – 8:00: Stille Sitzmeditation und anschließend Qigong-Übungen (DEUTSCH)

09:30 – 11:30: geführte Meditation und Dharma-Vortrag (ENG und DEUTSH)