

Tagesplan

- 09:00 Begrüßen, Kennenlernen, Regeln, Zeitplan, Räume zeigen, Kissen verteile
- 09:30 Anapana-Einführung und Einführungsvortrag von S.N. Goenka
- 10:00 Spielzeit und Gespräche mit den Lehrern in Gruppen
- 10:20 Meditation und anschließende Interaktion mit den Kinderkurslehrern
- 11:00 Spielzeit und Gespräche mit den Lehrern in Gruppen
- 11:20 Meditation und anschließende Interaktion mit den Kinderkurslehrern
- 12:00 Mittagspause - Essen und Spielen ☼
- 13:00 Meditation und anschließende Interaktion mit den Kinderkurslehrern
- 13:30 Spielzeit und Gespräche mit den Lehrern in Gruppen
- 13:50 Meditation und anschließende Interaktion mit den Kinderkurslehrern
- 14:30 Spielzeit und Gespräche mit den Lehrern in Gruppen
- 14:50 Meditation und anschließende Interaktion mit den Kinderkurslehrern
- 15:20 Spielzeit und Gespräche mit den Lehrern in Gruppen
- 15:40 Metta Meditation und abschließender Vortrag von S.N. Goenka
- 16:00 Kursende