

## Tagesablauf Sonntag bis Freitag. Es können Abweichungen vorkommen

4:30	Aufstehen
5:00- 6:00	Meditation (2x 25min. & 10min. Gehmeditation)
6:00- 6:30	Morgenspaziergang
6:30- 7:00	Meditation
7:00- 8:30	Frühstück und Pause
8:30- 10:00	Meditation (3x 25min. & 10min. Gehmeditation)
10:00- 10:30	Pause
10:30- 12:00	Meditation (3x 25min. & 10min. Gehmeditation) / Persönliches Coaching
12:00- 13:00	Mittagessen
13:00- 14:00	Pause
14:00- 14:45	Meditation
15:00- 16:00	Bewegungsprogramm
16:00- 16:30	Pause
16:30- 18:00	Meditation (3x 25min. & 10min. Gehmeditation) / Persönliches Coaching
18:00- 19:30	Abendessen und Pause
19:30- 21:00	Meditation (3x 25min. & 10min. Gehmeditation)
21:15- 23:00	Sitzen in Stille (Freiwillig)
23:15	Nachtruhe

Für den ersten Tag sowie am letzten Samstag, wird ein spezielles Programm stattfinden und die Teilnehmer werden persönlich informiert.

