

TAGESSTRUKTUR / DAY STRUCTURE

Alles zu seiner Zeit. / Everything at its time.

6.00 Uhr – Guten Morgen / good morning

6.30 Uhr – Meditation

7.15 Uhr – Yoga

8.00 Uhr – Frühstück / breakfast

8.45 – 9.45 Uhr – *karma yoga* (Gemeinschaftsarbeit / community work)

PAUSE / BREAK

11.15 Uhr – Input

12.00 Uhr – sitting & walking meditation

13.00 Uhr – Mittagessen / lunch

PAUSE / BREAK

16.30 Uhr – freie Gehmeditation / individual walking meditation

// Einzelgespräche (laut Liste) – one-on-one-talks (please refer to the list)

Tea time

17.30 Uhr – Yoga

18.15 Uhr – Abendessen / dinner

19.30 Uhr – Meditation

21.30 Uhr – Bettruhe / lights out