

# Meditationsklausur 2012

## Timetable

Freitag			Samstag			Sonntag		
Wann	Was	Wo	Wann	Was	Wo	Wann	Was	Wo
			06.30 Uhr 07.00 - 07.50	Aufstehen Sitzmeditation		06.30 Uhr 07.00 - 07.50	Aufstehen Sitzmeditation	
			08.00 - 10.00	Frühstück/Pause		08.00 - 10.00	Frühstück/Pause	
ab 12 Uhr	Ankunft und Essen		10.00 - 10.30	Aufwärmen/Stretching	Halle	10.00 - 10.30	Aufwärmen/Stretching	Halle
14.00 - 15.00	Einweisung Beginn 'edle Stille'		10.30 - 11.00	Stehende Säule		10.30 - 11.00	Stehende Säule	
15.00 - 15.30	Sitzmeditation mit Anleitung	Halle	11.00 - 13.00	freies Taiji-Training		11.00 - 12.00	freies Taiji-Training	
15.40 - 16.30	Sitzmeditation	Halle	13.00 - 15.00	Mittagessen/Pause		12.00 - 13.00	Sitzmeditation	
16.30 - 17.00	Stehende Säule	Halle	15.00 - 15.30	Sitzmeditation mit Anleitung	Halle	Schweigen brechen		
17.00 - 19.00	freies Training		15.30 - 19.00	freies Sitzen		13.00 - 15.00	Mittagessen Abreise	
19.00 - 21.00	Abendessen/Pause		19.00 - 21.00	Abendessen/Pause				
21.00 - 21.30	Sitzmeditation	Halle	21.00 - 21.30	Sitzmeditation	Halle			
21.30 - 22.00	Vortrag	Halle	21.30 - 22.00	Vortrag				
22.00 - 22.30	Sitzmeditation	Halle	22.00 - 22.30	Sitzmeditation	Halle			
23.00	Nachtruhe		23.00	Nachtruhe				