

Stundenplan „Schweigen ist Gold“

Schweigewoche im Kloster mit Meditation & Yoga

11. bis 15. November 2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00-07:45		Meditation	Meditation	Meditation	Meditation
08:00-08:45		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00-10:30		Asana	Asana	Asana	Asanas (09:15-10:45)*
10:45-11:30		Pranayama	Pranayama	Pranayama	Pranayama (11:00-11:45)*
12:00-13:00	Snack	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
15:00-16:30	Yoga Nidra & Asana	Yoga Nidra & Asana	Yoga Nidra & Asana	Yoga Nidra & Asana	
16:45-17:30	Pranayama	Pranayama	Pranayama	Pranayama	
18:30-19:15	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:15-21:00	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation	
22:00-06:00	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	

*15 Minuten später wegen Check-Out

Anmerkung:

Der Stundenplan ist angelehnt an eine umfassende Begleitung, so dass Schweigen und die meditative Haltung die ganze Zeit über bewahrt werden kann, wenn gewünscht.