Empfohlener Ablauf

09:00 – 10:00	Ankunft, Begrüßen, Kennenlernen, Regeln,
10:00 – 10:40	Anapana-Einführung
10:40 – 11:00	Pause
11:00 – 11:30	1. Meditation
11:30 – 12:00	Pause
12:00 – 12:30	2. Meditation
12:30 – 13:30	Mittagspause
13:30 – 14:30	Gespräche mit den Lehrern / Spiele + Basteln
14:30 – 15:00	3. Meditation
15:00 – 15:20	Pause
15:20 – 15:45	Interaktion in der Meditationshalle und anschließend Gruppensitzung
15:45 – 16:00	Pause
16:00 – 16:30	Vortrag und Metta
16:30 – 17:00	gemeinsames Aufräumen / Kursende