

# Kurs für Kinder und Jugendliche

## Zeitplan

### FREITAG

- 18.00 Anmeldung
- 19.00 Abendessen
- 19.30 Begrüssung und Einführungsvortrag durch das Management
- 20.00 **Anapana** Anweisungen in der Meditationshalle
- 20.45 Nachtruhe

### SAMSTAG

- 7.00 Aufstehen
- 7.30 Wanderung / Frühsport
- 7.45 **Meditation**
- 8.15 Frühstück gefolgt durch ruhige Beschäftigung
- 9.00 **Meditation**
- 9.30 Kreative Aktivität + Gespräch mit den Lehrern + Erfrischungen
- 11.00 **Meditation**
- 11.30 Erläuterung und Diskussion geleitet durch die Lehrer
- 12.00 Mittagessen gefolgt durch Ruhe / ruhige Beschäftigung
- 13.30 **Meditation**
- 14.00 Beschäftigung
- 14.30 **Meditation**
- 15.00 Erläuterung und Diskussion geleitet durch die Lehrer
- 15.30 Spaziergang (im Zentrum) / Dhamma service Aktivität
- 16.00 Kreative Beschäftigungen + Gespräch mit den Lehrern + Erfrischungen
- 17.30 **Meditation**
- 18.00 Abendessen
- 19.00 Fragen & Antworten gefolgt durch **Meditation**
- 19.30 Geschichte / ruhige Beschäftigung
- 20.15 **Meditation**
- 20.45 Nachtruhe

### SONNTAG

- 7.00 Aufstehen
- 7.30 Wanderung / Frühstück
- 7.45 **Meditation**
- 8.15 Frühstück gefolgt durch ruhige Beschäftigung
- 9.00 **Meditation**
- 9.30 Erläuterung und Diskussion geleitet durch die Lehrer
- 10.00 Schreiben / kreative Beschäftigung / Erfrischungen
- 11.30 **Vortrag und Metta**
- 12.00 Aufräumen und saubermachen
- 12.45 Mittagessen – Ende des Kurses

