

# **TAGESABLAUF IM RETREAT**

## **1ter Tag des Kurses**

Ankunft sollte vor 16h erfolgen. Es wird ihnen ein Schlafplatz zugewiesen und sie sollten in weisse, komfortable Kleidung wechseln.

17:00h - 18:00h Nachmittags Chanting

18:30h gibt der Abt die 8 Regeln (die 8 Regeln sollten während des Rückzugs eingehalten werden) danach Einführung in Tempel Regeln und kulturelle Regeln

20.00h – 21.00h Nacht Chanting mit den Mönchen

## **2ter bis 6ter Tag des Kurses**

04:30h – 05:30h Morgen Chanting mit den Mönchen in der Chantinghalle

06:00h - 07:30h Arbeitsmeditation

07:30h Frühstück im Speisesaal

09:00h – 09:45:00h Geh Meditation

10:00h – 10:30h Sitz Meditation

10:30h Das Mittagessen wird den Mönchen angereicht und Mittagessen  
Zeit zum Ausruhen

14:00h – 15:00h Geh Meditation

15:00h – 16:00h Arbeitsmeditation

16:00h Pause

17:00h Nachmittags Chanting mit den Mönchen in der grossen Halle

18:30h – 19:45h Meditation, Fragen und Antworten

20.00h – 21.00h Nacht Chanting mit den Mönchen

## **7ter Tag des Kurses**

04:30h – 05:30h Morgen Chanting mit den Mönchen in der Chantinghalle

06:00h Arbeitsmeditation

07:30h Frühstück im Speisesaal

09:00h der Abt gibt die 5 Regeln und Spenden für den Tempel können ihm gegeben werden

10:00h wir befreien lebende Fische vom Markt im Kanal nahe dem Tempel

11:00h Mittagessen

Ende des Kurses