

# **BUDDHISTISCHE GRUPPE MARBURG**

## **3. gemeinsamer Praxistag am 25. November 2023**



### **Tagesplan**

09:30 Uhr	Aufbau (wer möchte und kann)
10:00 Uhr	Einführung: Innere Ausrichtung – Zuflucht – Metta/Bodhicitta
10:15 Uhr	Wechsel von Sitz- und Gehmeditation, dazwischen einfache Yogaübungen
12:45 Uhr	achtsames Mittagessen
14:00 Uhr	Dhammavortrag (Video) von Sylvia Wetzel: Leichter leben
14:45 Uhr	Wechsel von Sitz- und Gehmeditation, dazwischen einfache Yogaübungen
17:00 Uhr	Inspiration für den Alltag, Tee & Co, Wertschätzung, Widmung, Reflexion
17:30 Uhr	Ende mit achtsamem Aufräumen und Putzen

Um eine angemessene Atmosphäre und die Vertiefung der Praxis zu ermöglichen, findet der Gruppenretreattag im noblen Schweigen statt. Bitte haltet euch daran. Wir drücken damit Respekt und Wertschätzung für die eigenen Praxis und die der anderen aus.

Die Teilnahme ist kostenlos (auf Spendenbasis) und möglich für den ganzen Tag oder einen halben. Einstieg für die zweite Hälfte mit dem Mittagessen oder spätestens um 14:00 Uhr (s.t.).

Funktionales Sprechen während der Aufbauphasen und des Mittagessens sollte minimiert werden. Bei Fragen oder Problemen wendet euch bitte diskret an Birgit, Theda oder Rüdiger. Ansonsten müsst ihr euch bis 17:00 Uhr um nichts kümmern.

**Sarva Mangalam!**