

BUDDHISTISCHE GRUPPE MARBURG

7. Praxistag am 26. September 2026



Tagesplan

09:30 Uhr	Ankommen und Aufbau
10:00 Uhr	Einführung – Innere Ausrichtung – Zuflucht – Bodhicitta
10:15 Uhr	Geleitete Meditation
10:30 Uhr	Wechsel von Sitz-, Steh- und Gehmeditation
13:00 Uhr	Achtsames Mittagessen
14:00 Uhr	Meditativer Dhamma-Impuls
14:15 Uhr	Wechsel von Sitz-, Steh- und Gehmeditation, dazwischen einfache Yogaübungen, Möglichkeit für ein Meditationsgespräch
17:00 Uhr	Inspiration für den Alltag, Tee & Co, Wertschätzung, Widmung, Reflexion
17:30 Uhr	Ende mit achtsamem Aufräumen und Putzen

Edles Schweigen während des ganzen Tages
Bitte respektiert den Wunsch der anderen, in Stille zu praktizieren.

In wichtigen Fällen wendet euch diskret an Birgit oder Rüdiger.

Mögen alle Wesen glücklich sein!