



## Enlightenment Intensive Tagesplan

06:00 – 06:15	Wecken, fertig machen
06:15 – 07:00	1. Dyade
07:00 – 07:15	Körperübungen
07:15 – 07:30	Tee
07:30 – 08:15	2. Dyade
08:15 – 08:45	Frühstück
08:45 – 09:30	3. Dyade
09:30 – 10:15	4. Dyade
10:15 – 11:00	Gehmeditation
11:00 – 11:45	5. Dyade
11:45 – 12:30	Mittagessen
12:30 – 13:15	6. Dyade
13:15 – 14:00	Rede & Fragen
14:00 – 14:45	7. Dyade
14:45 – 15:30	Arbeitsmeditation
15:30 – 15:45	Snack
15:45 – 16:45	Ruhe
16:45 – 17:15	8. Dyade
17:15 – 18:00	9. Dyade
18:00 – 18:45	Abendessen
18:45 – 19:30	10. Dyade
19:30 – 20:15	Gehmeditation
20:15 – 21:00	11. Dyade
21:00 – 21:15	Atemübungen
21:15 – 21:30	Snack
21:30 – 21:45	Sitzmeditation
21:45 – 22:30	12. Dyade
22:30	Schlafen gehen