

# Tagesablauf

## Meditationstag

### 1 **Aufstehen**

Deine Zeit, im Tag ankommen (z.B. mit Weckermeditation), Tun in Bad oder Küche, Vorbereitung der Technik und Landen an Deinem vorbereiteten Platz.  
Ankommen.

### 2 **Vormittag**

07:00 - 08:53 Uhr Yoga und Meditation (08:43 Neumond)  
09:00 - 09:53 Uhr Frühstück  
10:00 - 10:53 Uhr Einführung in die Meditation  
11:00 - 11:53 Uhr Meditation im Sitzen

### 3 **Mittag**

12:00 - 12:50 Uhr Meditation im Gehen  
13:00 - 13:53 Uhr Mittag  
14:00 - 14:53 Uhr Meditation im Liegen oder Einschlafen

### 4 **Abend**

15:00 - 16:53 Uhr Angeleitete Bewegung und Meditation  
17:00 - 17:53 Uhr Meditation im Stehen  
18:00 - 18:53 Uhr Abendessen  
19:00 - 19:53 Uhr Meditation im entspannten Liegesitz  
20:00 - 20:53 Uhr Abschlussmeditation

