

Programm-Tabelle-2 Sommercamp: 27.7. - 6.8.2023

Zeiten		Dienstag 1.8.2023	Mittwoch 2.8.2023	Donnerstag 3.8.2023	Freitag 4.8.2023	Samstag 5.8.2023	Sonntag 6.8.2023
7.30 - 8.00		Frühstück Mönche	Frühstück Mönche	Frühstück Mönche	Frühstück Mönche	Frühstück Mönche	Frühstück Mönche
07.00 - 08.00		Morgen-Meditation (Zelt) Bhikshu Gen Lobsang	Morgen-Meditation (Zelt) Bhikshuni Thubten Jampa	Morgen-Meditation (Zelt) Bhikshuni Sönam Chökyi	Morgen-Meditation (Zelt) Bhikshuni Thubten Jampa	Morgen-Meditation (Zelt) Bhikshu Gen Lobsang	Morgen-Meditation (Zelt) Bhikshuni Sönam Chökyi
7.40-8.10		Yoga-Jugendliche (Haupthaus) Maik	Meditation-Kinder-Jugendliche (Haupthaus) Gen Lobsang	Yoga-Jugendliche (Haupthaus) Maik	Meditation-Kinder-Jugendliche (Haupthaus) Gen Lobsang	Yoga-Jugendliche (Haupthaus) Maik	Meditation-Kinder-Jugendliche (Haupthaus) Gen Lobsang
08.15 - 09.00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10.00 - 11.30		Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Brief an einen Freund Khen Rinpoche
11.30 - 12.30			Mandala-Besichtigung Ani Losang Dekyi		Mandala-Besichtigung Ani Losang Dekyi		Abschluss - Danksagungen - Geschenke verteilen bis etwa 12.00
12.00 - 12.20		Qi Gong (vor dem Stupa)	Qi Gong (vor dem Stupa)	Qi Gong (vor dem Stupa)	Qi Gong (vor dem Stupa)	Qi Gong (vor dem Stupa)	
12.30 - 13.30		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13.30 -14.30		Mittagsruhe	Mittagsruhe	Mittagsruhe	Mittagsruhe		Zelt ausräumen Küche aufräumen, putzen Haupthaus aufräumen, putzen Abendessen für Mönche und Team bereiten
13.45 - 15.00		Kaffee und Kuchen	Kaffee und Kuchen	Kaffee und Kuchen	Kaffee und Kuchen		
	14.15- 15.30				Klangschalen-Meditation (Haupthaus) Dian		
14. - 15.30	14-15.30	Spiele mit Heike Spingies, Car- port	Malspiel (Zeltseite, außen) Sönam Chötso	Malspiel (Zeltseite, außen) Sönam Chötso			
14.00 - 14.20	14.20 - 16.00					rituelle Auflösung des Mandalas im Zelt, anschl. in den Fluss streuen, bei Lohmanns privat	
16.00 - 17.30	16-17.30	Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Brief an einen Freund Khen Rinpoche	Tara-Puja, Sang-Opfer mit Mönchen und Nonnen	Danach Torten und Kaffee in Semkye Ling	
18.15 - 19.00		Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
19.00		Team-Sitzung im Blockhaus	Team-Sitzung im Blockhaus	Team-Sitzung im Blockhaus	Team-Abschluss-Sitzung im Blockhaus	ab 20 Uhr Abschlusspicknik	
20.00- 21.30	ab 20.00	Abendmeditation Ani Thubten Kelsang	Chöd-Praxis mit Bhikshu Gen Losang (Zelt)	Tibet-Zentrum Hannover stellt sich vor - mit interessantem Programm	Kino-Abend: "Die Adern der Welt" Lichtspiel e. V. Schneverdingen		

Die Mönche arbeiten an dem Mandala in den Pausen und nach dem Abendprogramm.

Das Programm kann sich ändern - bitte auf Tages-Aushang schauen!

Nachtruhe ab 22.00 Uhr