

Zeiten		Dienstag 30.7.2019		Mittwoch 31.7.2019		Donnerstag 01.08.2019		Freitag 02.08.2019		Samstag 03.08.2019		Sonntag 04.08.2019	
Feiertage												Chökor Dütschen	
07.00 - 08.00		Morgen-Meditation (Zelt) Sönam Chökyi		Morgen-Meditation (Zelt) Sönam Chökyi		Morgen-Meditation (Zelt) Sönam Chökyi		Morgen-Meditation (Zelt) Sönam Chökyi		Morgen-Meditation (Zelt) Sönam Chökyi		Morgen-Meditation (Zelt) Sönam Chökyi	
08.15 - 09.00		Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück	
09.30 - 09.50		Yoga- Jugendliche (Haupthaus) Maik		Meditation - Jugendliche (Haupthaus) Gen Losang		Yoga - Jugendliche (Haupthaus) Maik		Meditation - Jugendliche (Haupthaus) Gen Losang		Yoga - Jugendliche (Haupthaus) Maik		Meditation-Jugendliche (Haupthaus) Gen Losang	
10.00 - 11.30		37 Übungen der Bodhisattvas Khen Rinpoche		37 Übungen der Bodhisattvas Khen Rinpoche		37 Übungen der Bodhisattvas Khen Rinpoche		37 Übungen der Bodhisattvas Khen Rinpoche		37 Übungen der Bodhisattvas Khen Rinpoche		37 Übungen der Bodhisattvas Khen Rinpoche	
11.30 - 12.30				Mandala-Besichtigung Tenzin Metok									
12.00 - 12.20		Qi Gong (vor dem Stupa) Bettina		Qi Gong (vor dem Stupa) Bettina		Qi Gong (vor dem Stupa) Bettina		Qi Gong (vor dem Stupa) Bettina		Qi Gong (vor dem Stupa) Bettina		Abschluss	
12.30 - 13.30		Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen	
13.30 -14.30		Mittagsruhe		Mittagsruhe		Mittagsruhe		Mittagsruhe				Zelt ausräumen Küche aufräumen, putzen	
13.45 - 15.00		Kuchenstand		Kuchenstand		Kuchenstand		Kuchenstand					
14.30 - 15.30						Mandala-Besichtigung Tenzin Metok							
14.30 - 15.30		Mantras rollen (Carport) Gen Losang		Mantras rollen (Carport) Gen Losang		Klangschalen-Meditation (Haupthaus) Dian		Klangschalen-Meditation (Haupthaus) Dian					
14.30 - 15.45		Singen (Haupthaus) Tenzin Drölkar		Singen (Haupthaus) Tenzin Drölkar						rituelle <b>Auflösung des Mandalas</b> im Zelt, anschl. in den Fluss streuen, bei Lohmanns privat		Haupthaus aufräumen, putzen	
14.40 - 15.30		Malspiel (Zeltseite, außen)		Malspiel (Zeltseite, außen)		Malspiel (Zeltseite, außen)		Malspiel (Zeltseite, außen) Ausstellung					
14.00 - 14.20										Danach Kaffee und Kuchen (Torten) in Semkye Ling		Abendessen für Mönche und Team bereiten	
14.20 - 16.00													
15.00 - 15.45		14.30-15.45				Fragen zu Unterweisungen Thubten Choedroen		SDL-Hannover stellt sein Studium vor (Zelt)					
16.00 - 17.30		Tara-Puja, Sang-Opfer und andere		37 Übungen der Bodhisattvas Khen Rinpoche		37 Übungen der Bodhisattvas Khen Rinpoche		Chöd-Praxis (Zelt)					
18.15 - 19.00		Abendessen		Abendessen		Abendessen		Abendessen					
ab 20.00								Zertifikatsverleihung TZ (Haupthaus)					
20.00		Lichtspiel Film-Abend		Chorsingen Tenzin Drölkar		Abendmeditation Thubten Kelsang		Abendmeditation Losang Dekyi					
ab 20.00 Jugendliche	ab 19.30 Kinder	Lichtspiel Film-Abend	Lichtspiel Film-Abend	Jugendliche eigene Spiele	Kinder ?	Jugendliche eigene Spiele	Kinder ?	Jugendliche eigene Spiele	Kinder ?				

Mandala streuen in den Pausen und nach dem Abendprogramm.

Nachtruhe ab 22.00 Uhr