

ZEITPLAN

Dzogchen Unterweisungen aus dem "Flug des Garuda"
für Schüler im Pfad der Befreiung Level 5 (VOR ORT)

| | | | |
|--------------------------------------|-------|-------------------------------------|----------------------------|
| Tag 1 Mittwoch, 19. Juni | 14:00 | Gemeinsame Meditationen (1h 30min) | Tergar Seminarleiter*innen |
| | 15:30 | Eigene Praxis/Pause (30min) | - |
| | 16:00 | Gemeinsame Meditationen (1h) | Tergar Seminarleiter*innen |
| | 17:00 | Eigene Praxis/Pause (1h 45 min) | - |
| | 18:45 | Unterweisung (2h 15min) | Mingyur Rinpoche |
| Tag 2 Donnerstag, 20. Juni | 9:15 | Gemeinsame Meditationen (1h 30 min) | Umdze |
| | 10:45 | Eigene Praxis/Pause (30min) | - |
| | 11:15 | Gemeinsame Meditationen (1h 30 min) | Umdze |
| | 12:45 | Eigene Praxis/Pause (1h 30 min) | - |
| | 14:15 | Unterweisung (1h 30min) | Khenpo Gyurme |
| | 15:45 | Eigene Praxis/Pause (30min) | - |
| | 16:15 | Fragen & Antworten (1h) | Tergar Seminarleiter*innen |
| | 17:15 | Eigene Praxis/Pause (1h 30 min) | - |
| | 18:45 | Unterweisung (2h 15min) | Mingyur Rinpoche |