



## Zeitplan für Kinder- und Teenagerkurse

### Freitag (Tag 0)

17.00 – 18.30	Registration
18.30 – 19.30	Abendessen
19.30 – 20.00	Begrüßung und Einführungsgespräch
<b>20.00 – 20.45</b>	<b>Instruktionen zur Anapana-Meditation</b>
20.45	Betruhe



### Samstag (Tag 1)

07.00	Aufstehen
07.15 – 7.45	Frühspport
<b>07.45 – 08.15</b>	<b>Meditation</b>
08.15 – 09.00	Frühstück – gefolgt von ruhigen Aktivitäten
<b>09.00 – 09.40</b>	<b>Meditation</b> – gefolgt von kurzen Erklärungen und Diskussion durch die CCT
09.40 – 11.00	Interaktion 1. Checking   kreative Aktivitäten, Getränke
<b>11.00 – 11.30</b>	<b>Meditation</b>
11.30 – 12.00	Interaktion mit den CCT (Erklärungen und Diskussion)
12.00 – 13.30	Mittagessen – gefolgt von Ruhepause oder ruhigen Aktivitäten
<b>13.30 – 14.00</b>	<b>Meditation</b> – gefolgt von kurzen Erklärungen und Diskussion
14.00 – 14.30	Spielen und Bewegung
<b>14.30 – 15.00</b>	<b>Meditation</b>
15.00 – 15.30	Interaktion mit den CCT (Erklärungen und Diskussion)
15.30 – 16.00	Spaziergang, Aktivitäten
16.00 – 17.30	Interaktion 2. Checking   Snacks, Getränke, Aktivitäten
<b>17.30 – 18.00</b>	<b>Meditation</b> – gefolgt von kurzen Erklärungen und Diskussion durch die CCT
18.00 – 19.00	Abendessen – gefolgt von Ruhepause oder ruhigen Aktivitäten
19.00 – 20.15	Geschichten lesen, ruhige Aktivitäten
<b>20.15 – 20.45</b>	<b>Fragen &amp; Antworten</b> – gefolgt von <b>Meditation</b> (Group Sitting)
20.45	Betruhe



### Sonntag (Tag 2)

07.00	Aufstehen
07.15 – 07.45	Frühspport
<b>07.45 – 08.15</b>	<b>Meditation</b>
08.15 – 09.00	Frühstück – gefolgt von ruhigen Aktivitäten
<b>09.00 – 09.30</b>	<b>Meditation</b>
09.30 – 10.00	Interaktion mit den CCT (Erklärungen und Diskussion)
10.00 – 11.30	Schreiben, kreative Aktivitäten, Getränke
<b>11.30 – 12.00</b>	<b>Vortrag und Metta</b>
12.00	Mittagessen – Ende des Kurses (Aufräumen und reinigen der Zimmer)

