

Programmablauf - Sommercamp: 30.7.-4.8.24

Zeiten	Dienstag 30.7.24	Mittwoch 31.7.24	Donnerstag 1.8.24	Freitag 2.8.24	Samstag 3.8.24	Sonntag 4.8.24
buddhistische Feiertage	Lama Chöpa					
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 Sönam Chökyi	Morgen-Meditation (Zelt) Bhikshuni Thubten Jampa	Morgen-Meditation (Zelt) Bhikshuni Sönam Chökyi	Morgen-Meditation (Zelt) Bhikshu Gen Lobsang	Morgen-Meditation (Zelt) Bhikshuni Thubten Jampa
7.40-8.10		Meditation-Kinder-Jugendliche (Haupthaus) Gen Lobsang		Meditation-Kinder-Jugendliche (Haupthaus) Gen Lobsang		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	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. - 15.30	Gemeinsam malen (am Schrein) Sönam Chötso und Heike Sp.	Gemeinsam malen (am Schrein) Sönam Chötso und Heike Sp.	Gemeinsam malen (am Schrein) Sönam Chötso - Heike Sp.			
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: NAMASTE/ HIMALAYA Lichtspiel e. V. Schneverdingen	

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

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

Nachtruhe ab 22.00 Uhr