

AMRITAVARSHAM 67

ONE WORLD, ONE PRAYER

Samstag, 26.09.2020

6:00 - 7:15:	Archana (Rezitation von Mantren) und Ayi Giri Nandini
7:30 - 8:30:	Amrita Yoga mit Abedha
8:30 - 9:40:	Frühstück & Seva
9:40 -10:00:	Geleitete Gehmeditation in der Surya-Halle
10:00 -10:30:	108-mal Mrtyunjaya-Mantra gemeinsam rezitieren
10:30 -11:10:	MA-OM Meditation
11:10 -11:30:	Teepause
11:30 -11:50:	Flötenmeditation mit Swami Poornamritananda Puri
11:50 -12:15:	Mantra-Japa
12:15 -12:30:	Pause
12:30 -13:00:	Ammas Weiße-Blüten-Meditation
13:00 - 14:00:	Mittagessen
14:00 - 15:00:	Seva / Zeit zum Ausruhen
15:00 - 16:15:	Spaziergang in der Natur
	<u>Alternative:</u> 15:00 – 15:20: Gehmeditation 15:20 – 16:00: Ammas Weiße-Blüten-Meditation
16:15 - 17:00:	Geleitete Meditation IAM35 (Amrita-Halle)/ Yoga mit Satyaja (16:15-17:30)
17:15 - 18:00:	Teepause mit Kuchen
18:00 - 18:30:	Mantra-Japa in der Natur oder in der Surya-Halle
18:30 - 20:00:	108 Namen, Satsang, Bhajans, Lokah Samastah Sukhino Bhavantu (108-mal)
20:00 - 21:00:	Abendessen

Sonntag, 27.09.2020

5:00 - 5:15:	Entzünden der Lampe und Mantra-Japa
5:15 - 6:15:	Satsang von Swami Amritaswarupananda
6:30 - 9:30:	Ammas Ankunft, gefolgt von Paduka Puja, Manasa Puja, Ma-Om- und Weiße-Blüten-Meditation
9:30 - 10:30:	Frühstück
10:30 - 11:00:	Seva alternativ: Gehmeditation Surya-Halle
11:00 - 11:30:	108-mal Mrtyunjaya-Mantra gemeinsam rezitieren
11:30 - 13:00:	Bhajans, 108-mal Lokah Samastah Sukhino Bhavantu
13:00 - 14:00:	Mittagessen
14:00 - 15:00:	Seva / Zeit zum Ausruhen
15:00 - 15:30:	Gehmeditation in der Natur oder in der Surya-Halle
15:30 -16:00:	Ammas Weiße-Blüten-Meditation
16:00 -17:15:	Amrita Yoga mit Abedha / geleitete IAM20 – Amrita-Halle
17:00 -18:00:	Teepause mit Kuchen
18:00 – 20:00:	Seva – Surya-Halle gemeinsam aufräumen
20:00 - 20:45:	Abendessen