

TM-Kurs-Wochenendprogramm in Katzenelnbogen

Donnerstag	
Uhrzeit	Thematik
15	Anreise-Snack, Zimmerbelegung, Ortsbesichtigung
16	
17	
18	
19	Abendessen
20	Begrüßung und erster TM-Einführungsvortrag
21	
22	Nachtruhe

Freitag	
Uhrzeit	Thematik
08	Yoga und Pranayama
09	
10	Frühstück
11	Einführungen in die TM (pro Person individuell)
12	
13	Mittagessen für die bereits Eingeführten durchgehend bis Abend
14	Einführungen in die TM (pro Person individuell)
15	
16	
17	
18	Abendessen
19	
20	Vortrag: Der Mensch der Zukunft im Einklang mit der Natur
21	
22	Nachtruhe

TM-Kurs-Wochenprogramm in Katzenelnbogen

Samstag	
Uhrzeit	Thematik
08	Yoga und Pranayama
09	Meditation in der Gruppe
10	Frühstück
11	1. Checking: Der Mechanismus des Transzendierens
12	
13	Mittagessen
14	Ausruhen
15	Meditation in der Gruppe
16	
17	
18	
19	Abendessen
20	2. Checking: Der Mechanismus der Spannungslösung
21	
22	Nachtruhe

Sonntag	
Uhrzeit	Thematik
10	Yoga und Pranayama
11	Meditation in der Gruppe
12	Brunch
13	
14	Ausruhen
15	Meditation in der Gruppe
16	3. Checking: Entfaltung höheren Bewusstseins
17	
18	Abreise