

ÜLDINE PÄEVAKAVA

5:00 Äratus

5:00-5:20 Hommikune tualett

5:20 - 6:00 Võimlemine ja hommikune tee

6:00 - 6:15 Hommikune lugemine

6:15 - 6:55 Mõtlusharjutus istudes

7:00 - 7:45 Hommikusöök

7:45 - 8:55 Majapidamistööd ja puhkus; Individuaalsed intervjuud

9:00 - 9:30 Loeng

9:40 - 10:15 Mõtlusharjutus istudes

10:15-10:35 Mõtlusharjutus kõndides

10:35 - 11:10 Mõtlusharjutus istudes

11:25 - 12:00 Mõtlusharjutus istudes

12:00 - 12:45 Lõunasöök

12:45 - 13:55 Majapidamistööd ja puhkus; individuaalsed intervjuud

14:00 - 14:30 Suulised juhatused

14:40 - 15:15 Mõtlusharjutus istudes

15:15 - 15:35 Mõtlusharjutus kõndides või seistes (vms)

15:35 - 16:10 Mõtlusharjutus istudes

16:25 – 17:00 Mõtlusharjutus istudes

17:00 - 17:45 Õhtusöök

17:45 - 18:55 Majapidamistööd ja puhkus; individuaalsed intervjuud

19:00 - 19:30 Loeng

19:40 - 20:10 Mõtlusharjutus istudes

20:15 - 20:45 Mõtlusharjutus istudes

20:55 - 21:00 Õhtune pühendus

21:00 – 21:30 Mõtlusharjutus istudes

21:30 – 21:55 Valmistumine öörahuks

22:00 - 5:00 Öörahu