

PÄEVAKAVA

Neljapäev, 29. jaanuar

- 16:00-18:00 Saabumine ja majutamine
- 18:00-19:00 Õhtusöök
- 19:00-19:20 Laagri algus: vaikne istumine
- 19:20-20:00 Sissejuhatav jutt: laagri eesmärgist, ülesehitusest, kodukorrast
- 20:10-20:30 Üldised juhtnöörid istudes mõtluseks
- 20:30-20:55 Mõtlusharjutus istudes
- 20:55-21:00 Õhtune pühendus
- 21:00-21:30 Mõtlusharjutus istudes
- 21:30-22:00 Valmistumine öörahuks
- 22:00-5:00 Öörahu

PÄEVAKAVA

Reede, 30. jaanuar – laupäev, 31. jaanuar

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	Loeng
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

PÄEVAKAVA

Pühapäev, 1. veebruar

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
13:00-14:15	Lõpuring
14:15-14:30	Töotuste andmine
14:30-15:00	Asjade kokkupanek, koristamine, lahkumine