

## Course Schedule for Participants / Kursplan für Teilnehmer

DAY 1 - INTRO		
SNo	Zeit/TIME	EVENT
1.	17:00 - 18:00	Ankunft / Arrival
2.	18:00 - 18:30	Peace Meditation
3	18:30 - 19:30	Dinner / Abendessen
4	19:30 - 20:30	Welcome address
		Introduction to teachers
		Intro to course schedule / Kurs plan
	20:30 - 21:00	Relaxation / Entspannen
5.	21:00	Sleeptime / Schlafzeit

DAY 2 - SILENCE TAG		
SNo	Uhrzeit/ TIME	EVENT
1.	06:30 - 08:30	Yoga with energizing Pranayama
2.	08:30 - 10:00	Breakfast / Frühstück
3	10:00 - 10:30	Jeeva Raksha Presentation
4	10:30 - 13:00	Jeeva Raksha Session mit 10 pause
5	13:00 - 14:00	Lunch / Mittagessen
6	14:00 - 16:00	Free time/ Freizeit
7	16:00 - 19:00	<b>Gnana Sakthi</b> : Third Eye initiation mit 10 min pause
8.	19:00 - 20:00	Dinner / Abendessen
9.	20:30 - 21:00	Relaxation / Entspannen

<b>DAY 3</b>		
<b>SNo</b>	<b>Uhrzeit/TIME</b>	<b>EVENT</b>
1.	06:30 - 08:00	Morning Meditation / Morgen Meditation
2.	08:00 - 09:00	Breakfast / Frühstück
3	10:00 - 11:30	<b>Atma Sakthi</b> Crown Chakra initiation
4	11:40 - 12:30	Crown chakra initiation mit 10 min Pause
5	12:00 - 12:30	<b>Gurumahan blessing (via Zoom)</b>
6	12:30 -13:30	Lunch / Mittagessen
7	15:00	Departure / Abfahrt

