

1. PÄEV / 1st DAY

- 11.30 SAABUMINE / ARRIVAL**
Tubadesse jaotamine, maja ja territooriumiga tutvumine /
Room distribution, familiarization with the house and territory
- 12.00 ÕPE / STUDY**
- 13.30 LÕUNASÖÖK / LUNCH**
Ühine toidu valmistamine / Cooking together
- 15.00 ÕPE / STUDY**
- 16.30 MÕTLUS / MEDITATION**
- 17.00 ENERGIAPAUS / ENERGY PAUSE**
Kohv, tee, vesi / Coffee, tea, water
- 17.30 ÕPE / STUDY**
- 19.00 ÕHTUSÖÖK / DINNER**
Ühine toidu valmistamine / Cooking together
- 20.00 LÕKKEÕHTU, ÕPE / CAMPFIRE CHAT, STUDY**
Vihmase ilma korral jätkub õpe siseruumis / In the rainy
weather, training is continued indoors
- 21.30 MÕTLUS / MEDITATION**
- 22.00 MAGAMAHEITMISEKS VALMISTUMINE /
PREPARING FOR SLEEP**
Hügieeniprotseduurid / Hygiene procedures
- 23.00 ÖÖRAHU / NIGHTTIME**

2. PÄEV / 2nd DAY

- 7.00** **ÄRATUS / WAKE UP**
Tubade koristamine, hommikune jook või jalutuskäik,
hügieeniprotseduurid / Rooms cleaning, morning jog or walk,
hygiene procedures
- 07.15** **HOMMIKUSÖÖK / BREAKFAST**
Ühine toidu valmistamine / Cooking together
- 08.00** **MÕTLUS / MEDITATION**
- 08.30** **ÕPE / STUDY**
- 10.00** **ENERGIAPAUS / ENERGY PAUSE**
Kohv, tee, vesi / Coffee, tea, water
- 10.45** **ÕPE / STUDY**
- 12.30** **LÕUNASÖÖK / LUNCH**
Ühine toidu valmistamine / Cooking together
- 14.00** **ÕPE / STUDY**
- 15.30** **ENERGIAPAUS / ENERGY PAUSE**
- 15.45** **ÕPE / STUDY**
- 17.30** **ÕHTUSÖÖK / DINNER**

Ühine toidu valmistamine / Cooking together
- 18.00** **LAHKUMISEKS VALMISTUMINE / PREPARING FOR LEAVING**
Koristamine, soovi korral bhikkhuga personaalne vestlemine /
Cleaning, personal interviews with bhikkhu
- 19.00** **LAHKUMINE / LEAVING**
Laev väljub Aegna sadamast 19.30 / The ship leaves at port of
Aegna at 19.30