

**Jnana Dakini Thugthig**  
**Intimitást találni minden alkalmatlan helyen**

Tanítás és Gyakorlás

Steven Landsberg felhatalmazott Szanti Maha Szanga Alap Szintű Oktató vezetésével

Szeptember 17- 20, 2026

Az elvonulás Programja

**Jnana Dakini Thugthig**  
**Intimitást találni minden alkalmatlan helyen**

**1 Nap Csütörtök – Szeptember, 17**

*Érkezés, 09:30*

*Reggeli tanítás, 10:30-12:30*

Thun magyarázat

*Ebéd, 13:00-14:00*

*Délutáni tanítás, 15:30-17:00*

Thun gyakorlás

*Vacsora, 17:30-18:30*

*Khaita, 19:00-20:00*

*Cső, 20:30-21:15*

## **2 Nap Péntek – Szeptember, 18**

*Harmónikus Légzés, 07:30-08:30*

*Sárga Tára rövid gyakorlata, 8:30-9:00*

*Reggeli, 09:00-10:00*

*Reggeli tanítás, 10:30-12:30*

Thun magyarázat

*Ebéd, 13:00-14:00*

*Délutáni tanítás, 15:30-17:00*

Thun gyakorlás

*Vacsora, 17:30-18:30*

*Khaita, 19:00-20:00*

*Cső, 20:30-21:15*

*Finn Szauna, 21:00-24:00*

## **3 Nap Szombat – Szeptember, 19**

*Harmónikus Légzés, 07:30-08:30*

*Sárga Tára rövid gyakorlata, 8:30-9:00*

*Reggeli, 09:00-10:00*

*Reggeli tanítás, 10:30-12:30*

Thun magyarázat

*Ebéd, 13:00-14:00*

*Délutáni tanítás, 15:30-17:00*

Thun gyakorlás

*Gánapudzsza, 18:00-19:00*

*Vacsora, 19:00-20:00*

*Khaita, 20:15-21:00*

*Cső, 21:15-22:00*

*Tűzrakás, 20:30-23:00*

## **4 Nap Vasárnap – Szeptember, 20**

*Harmónikus Légzés, 07:30-08:30*

*Sárga Tára rövid gyakorlata, 8:30-9:00*

*Reggeli, 09:00-10:00*

*Reggeli tanítás, 10:30-12:30*

Thun magyarázat & gyakorlás