



*Glücklich wie ein Bambus  
Achtsamkeit und Resilienz für ein gelingendes Leben*

Kursleiterin: Mira Czutka MAS, Schliersee

*Freitag:*

18.45 Uhr Abendessen  
20.00 Uhr Einführung (Vortragsraum),  
anschließend Meditation (1 x 20 Min.)

*Samstag:*

6.30 Uhr Wecken  
7.00 Uhr Lockerungsübungen vor dem Zendo  
anschließend Meditation (1 x 20 Min.)  
8.00 Uhr Frühstück  
9.00 Uhr Vortrag zum Thema „Glück“  
10.00 Uhr Leibarbeit  
11.30 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)  
12.00 Uhr Mittagessen  
14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)  
15.00 Uhr Leibarbeit  
16.45 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)  
17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)  
alternativ Meditation (1 x 20 Min.)  
18.00 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Meditation ( 1 x 20 Min. )

*Sonntag:*

6.30 Uhr Wecken  
7.00 Uhr Lockerungsübungen vor dem Zendo  
anschließend Meditation (1 x 20 Min.)  
8.00 Uhr Frühstück  
9.00 Uhr Leibarbeit mit Kurzvortrag  
11.30 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)  
12.00 Uhr Mittagessen, danach **ENDE DES KURSES**

---

Grundsätzliches **SCHWEIGEN** während des gesamten Kurses.

Wer ein Gespräch mit der Kursleitung wünscht, kann einen Termin vereinbaren.

---

Leibarbeit = Übungsraum Dachgeschoss  
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Zendo  
Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss