



# MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

## *Einführungskurs in Zen*

Kursleiter: Johannes Fischer, Zeitlofs-Eckarts  
Renate Kuschke, Flensburg  
Br. Georg Schmauß OFM, Dietfurt

### *Anreisetag:*

18.45 Uhr Abendessen  
20.00 Uhr Einführung (Vortragsraum)  
anschließend Meditation

### *übrige Kurstage:*

6.30 Uhr Wecken  
7.00 Uhr Lockerungsübungen im Meditationsbereich  
anschließend Meditation (1 x 20 Min.)  
8.00 Uhr Frühstück  
  
9.00 Uhr Vortrag  
10.00 Uhr Leibarbeit  
11.00 Uhr Meditation (2 x 20 Min. )  
  
12.00 Uhr Mittagessen  
14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)  
  
15.00 Uhr Leibarbeit  
16.00 Uhr Meditation (2 x 20 Min. )  
17.15 Uhr Eucharistiefeier ( Teilnahme freigestellt)  
alternativ Meditation ( 1 x 20 Min. )  
  
18.00 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Sakraler Tanz (Ikebanaraum mit Br. Georg)  
20.30 Uhr Meditation ( 1 x 20 Min. )

### *Abreisetag:*

6.30 Uhr Wecken  
7.00 Uhr Meditation (2 x 20 Min.)  
8.00 Uhr Frühstück, danach E N D E D E S K U R S E S

---

Grundsätzliches S C H W E I G E N während des gesamten Kurses.

Wer ein Gespräch mit einem Kursleiter wünscht, kann einen Termin vereinbaren.

---

Leibarbeit = Übungsraum Dachgeschoss  
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle  
Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss