



# MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

## *Zen - Übungstage*

Kursleiter: Suanne Wallner, Dietfurt  
Bernhard Westermeier, Sinzing

### *Samstag:*

|           |                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|
| 18.45 Uhr | Abendessen                                                         |
| 20.00 Uhr | Einführung (Vortragsraum)<br>anschließend Meditation (1 x 25 Min.) |

### *Sonntag und Montag:*

|           |                                                                                  |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 6.00 Uhr  | Wecken                                                                           |
| 6.30 Uhr  | Lockerungsübungen im Meditationsbereich<br>anschließend Meditation (2 x 25 Min.) |
| 8.00 Uhr  | Frühstück                                                                        |
| 9.00 Uhr  | Vortrag                                                                          |
| 10.00 Uhr | Feldenkrais                                                                      |
| 11.00 Uhr | Meditation (2 x 20 Min. mit Gehen)                                               |
| 12.00 Uhr | Mittagessen                                                                      |
| 13.50 Uhr | Kaffee/Tee (freigestellt)                                                        |
| 15.00 Uhr | Feldenkrais                                                                      |
| 16.00 Uhr | Meditation (3 x 20 Min. mit Gehen)                                               |
| 17.30 Uhr | Sonntag Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)<br>Montag freies Zazen         |
| 18.00 Uhr | Abendessen                                                                       |
| 19.30 Uhr | Meditation ( 2 x 25 Min. mit Gehen)                                              |

### *Dienstag:*

|          |                                                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 6.00 Uhr | Wecken                                                                           |
| 6.30 Uhr | Lockerungsübungen im Meditationsbereich<br>anschließend Meditation (1 x 25 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.

---

Feldenkrais = Übungsraum Dachgeschoß  
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle  
Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss