



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Glücklich wie ein Bambus

Kursleitung: Mira Cutka MAS, Schliersee
Fridolin Schuster, Wien

Freitag:

18.45 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Einführung (Vortragsraum)
anschließend Meditation (1 x 25 Min.)

Samstag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Lockerungsübungen im Meditationsbereich
anschließend Meditation (1 x 25 Min.)
8.00 Uhr Frühstück

9.00 Uhr Vortrag
10.00 Uhr Achtsame Körperarbeit
11.30 Uhr Meditation (1 x 25 Min.)

12.00 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

15.00 Uhr Achtsame Körperarbeit
16.30 Uhr Meditation (1 x 25 Min.)
17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)
Alternativ Meditation (1 x 25 Min.)

18.00 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Meditation (2 x 25 Min.)
21.00 Uhr Meditation (1 x 60 Min./ Teilnahme freigestellt)

Sonntag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Meditation (2 x 25 Min.)
8.00 Uhr Frühstück
9:00 Uhr Vortrag, anschließend achtsame Körperarbeit
11:30 Uhr Meditation (1 x 25 Min.)

12:00 Uhr Mittagessen, danach E N D E D E S K U R S E S

Grundsätzliches SCHWEIGEN während des gesamten Kurses.

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

Yoga = Übungsraum Dachgeschoss
Eucharistiefeier = Kapelle

— Meditation = Meditationshalle —
Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss