



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Gregorianischer Choral - Singende Meditation

Kursleiter: Dr. Gloria Braunsteiner, Bratislava
Br. Rolf Fleiter OFM, Dietfurt

Freitag:

18.45 Uhr Abendessen
19.45 Uhr Gregorianischer Choral, Einführung
anschließend Meditation (1 x 15 Min.)

Samstag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Lockerungsübungen im Meditationsbereich
anschließend Meditation (1 x 20 Min.)
8.00 Uhr Frühstück

9.00 Uhr Gregorianischer Choral
11.30 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)

12.00 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

14.30 Uhr Gregorianischer Choral
17.00 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)
17.30 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)

18.15 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Gregorianischer Choral
20.45 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)

Sonntag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Lockerungsübungen im Meditationsbereich
anschließend Meditation (1 x 20 Min.)
8.00 Uhr Frühstück
9.00 Uhr Gregorianischer Choral
10.45 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)
11.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)
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 einem Kursleiter wünscht, kann einen Termin vereinbaren.

Gregorianischer Choral = Hochchor

Meditation = Meditationshalle