



Ikebana und Meditation – Aufbaukurs I

Kursleiter: Sachiko Oishi-Hess, Neu-Ulm

Montag:

18.45 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Einführung (Vortragsraum)
anschließend Meditation

Dienstag bis einschließlich Samstag:

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

9.15 Uhr Meditation und Ikebana
11.45 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)

12.15 Uhr Mittagessen
14.15 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

14.45 – 17.00 Uhr Meditation anschließend Ikebana
17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)

18.00 Uhr Abendessen

19.15 Uhr Meditation (2 x 20 Min. mit Gehen)

Samstag: wie oben, außer

19.30 Uhr Teezeremonie

Sonntag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Meditation
8.15 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.

Ikebana = Ikebanaraum
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Kapelle