



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Ikebana und Meditation – Einführungskurs

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

9.00 Uhr Meditation, anschließend Ikebana
11.30 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)

12.00 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

15.00 – 17.00 Uhr Meditation, anschließend Ikebana
17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)
alternativ Meditation empfohlen

18.15 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Meditation (2 x 15 Min.)

Samstag: wie oben, außer

19.30 Uhr Teezeremonie

Sonntag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Lockerungsübungen im Meditationsbereich
anschließend Meditation (1 x 20 Min.)
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 persönliches Gespräch wünscht, möge sich beim betreffenden Kursleiter melden.

Eucharistiefeier = Kapelle
Ikebana = Ikebanaraum

Teezeremonie= Meditationshalle
Meditation = Meditationshalle