



*Ikebana und Meditation – Einführungskurs*

Kursleiter: Sachiko Oishi-Hess, Neu-Ulm

Montag:

18.45 Uhr Abendessen  
20.00 Uhr Einführung im Ikebanaraum  
anschließend Meditation - Kapelle

Dienstag bis einschließlich Samstag:

6.30 Uhr Wecken  
7.00 Uhr Lockerungsübungen im Übungsraum Dachgeschoss  
anschließend Meditation (1 x 20 Min.)  
8.00 Uhr Frühstück  
  
9.15 Uhr Meditation im Ikebanaraum, anschließend Ikebana  
11.30 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)  
  
12.00 Uhr Mittagessen  
14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)  
  
15.00 – 16.45 Uhr Meditation im Ikebanaraum, anschließend Ikebana  
16.45 – 17.45 Uhr Zeit für ein persönliches Gespräch  
17.15 Uhr Eucharistiefeier - (Teilnahme freigestellt) Di., Do. und Sa.  
alternativ Meditation empfohlen  
  
18.00 Uhr Abendessen  
  
19.15 Uhr Meditation ( 2 x 15 Min. mit Gehen)

Samstag: wie oben, außer

19.30 Uhr Teezeremonie

Sonntag:

6.30 Uhr Wecken  
7.30 Uhr Meditation (1 x 20 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.

---

Eucharistiefeier = Kapelle  
Ikebana = Ikebanaraum

Teezeremonie= Meditationshalle  
Meditation = Kapelle