



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Kontemplation

Kursleiter: Br. Rolf Fleiter OFM, Dietfurt
Heike Vielwerth, Neumarkt

Montag:

18.45 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Einführung (Vortragsraum)
anschließend Kontemplation (1 x 20 Min.)

Dienstag bis einschließlich Samstag:

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

9.00 Uhr Vortrag
10.00 Uhr Achtsame Körperarbeit
11.00 Uhr Kontemplation (2 x 20 Min.)

12.00 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

14.45 Uhr Achtsame Körperarbeit
15.45 Uhr Kontemplation (3 x 20 Min.)
17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Kontemplation (2 x 20 Min.)

Sonntag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Kontemplation (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.

Wer ein Gespräch mit einem Kursleiter wünscht, kann einen Termin vereinbaren.

Achtsame Körperarbeit = Übungsraum
Dachgeschoss
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle
Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss