



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Sesshin

Dieser Kursplan ist exemplarisch und kann im konkreten Kurs von dieser Vorlage abweichen.

Montag:

- | | |
|-----------|--|
| 18.45 Uhr | Abendessen |
| 20.00 Uhr | Einführung (Vortragssaal)
anschließend Meditation (1 x 25 Min.) |

Dienstag bis einschließlich Samstag:

- | | |
|-------------------|--|
| 6.00 Uhr | Wecken |
| 6.30 - 7.30 Uhr | Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen) |
| 7.40 Uhr | Frühstück |
| 8.50 - 9.15 Uhr | Meditation 1 x 25 Min., anschließend Vortrag – Teisho
(wenn kein Teisho, statt dessen 1 x 25 Min. Za-Zen) |
| 10.20 – 11.50 Uhr | Meditation (3 x 25 Min. mit Gehen und Möglichkeit zum
Dokusan in der zweiten und dritten
Sitzeinheit) |
| 12.00 Uhr | Mittagessen |
| 13.30 – 13.50 Uhr | Kaffee/Tee (freigestellt) |
| 14.15 – 15.50 Uhr | Meditation (3 x 25 Min. mit Gehen und Möglichkeit zum
Dokusan in der zweiten und dritten
Sitzeinheit) |



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

16.20 – 17.20 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen und Möglichkeit zum Dokusan)

17.30 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)

18.15 Uhr Abendessen

19.30 – 21.00 Uhr Meditation (3 x 25 Min. mit Gehen)

Sonntag:

6.00 Uhr Wecken

6.30 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)

8.15 Uhr Frühstück, danach E N D E D E S K U R S E S

