



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Aufbaukurs in Zen

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

Montag:

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

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 Vortrag
- 10.15 Uhr Achtsame Körperarbeit
- 11.15 Uhr Meditation (2 x 20 Min. mit Gehen)
- 12.15 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)
- 15.00 Uhr Achtsame Körperarbeit
- 16.00 Uhr Meditation (3 x 20 Min. mit Gehen)
- 17.30 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)
- 18.15 Uhr Abendessen
- 19.45 Uhr Meditation (2 x 20 Min. mit Gehen)



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Sonntag:

6.30 Uhr Wecken

7.00 Uhr Meditation – anschließend Eucharistiefeier

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.

Körperarbeit = Übungsraum
Dachgeschoss

Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle

Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss