



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Einführungskurs 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

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.)

- 12.15 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

- 15.00 Uhr Achtsame Körperarbeit
- 16.00 Uhr Meditation (2 x 20 Min.)
- 17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)

- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Sakraler Tanz (Ikebanaraum mit Br. Georg)
- 20.30 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Sonntag:

6.30 Uhr Wecken

7.00 Uhr 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 Gespräch mit einem Kursleiter wünscht, kann einen Termin vereinbaren.

Körperarbeit = Übungsraum
Dachgeschoss

Meditation = Meditationshalle

Eucharistiefeier = Kapelle

Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss