



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Strenger Meditationskurs

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 25 Min.)

Dienstag bis einschließlich Samstag:

- 6.15 Uhr Wecken
- 6.45 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)
- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 Uhr Meditation (1 x 25 Min.)
Vortrag
- 10.45 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)
- 15.00 Uhr Achtsame Körperarbeit
- 16.15 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)
- 17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Sonntag:

6.00 Uhr Wecken

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

7.40 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.

Vorträge = Vortragsraum

Meditation = Meditationshalle

Eucharistiefeier = Kapelle

Körperarbeit = Übungsraum Dachgeschoss