



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Zen - Kurzeinführung

Montag:

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

Dienstag und Mittwoch:

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

9.00 Uhr Vortrag
10.00 Uhr Achtsame Körperarbeit
11.00 Uhr Meditation (2 x 20 Min., mit Geh-Meditation)

12.00 Uhr Mittagessen
13.45 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

15.00 Uhr Achtsame Körperarbeit
16.15 Uhr Meditation (2 x 20 Min. mit Geh-Meditation)
17.15 Uhr Di: Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt, alternativ 1 x 20
Min. Meditation)
Mi: 1 x 25 Min. gemeinsame Meditation

18.00 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Meditation (2 x 20 Min. mit Geh-Meditation)

Donnerstag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Lockerungsübungen im Meditationsbereich
anschließend Meditation (1 x 20 Min.)
8.00 Uhr Frühstück, danach Aussprache und Ende des Schweigens
10.00 Uhr 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
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle
Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss