



# MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

## *Nuad Phaen Boran und Meditation*

Kursleiter: Andreas oder Heike Pflutschinger

### 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 Nuad Phaen Boran  
11.30 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)  
  
12.00 Uhr Mittagessen  
14.00 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)  
14.30 Uhr freies Üben  
15.00 – 17.00 Uhr Nuad Phaen Boran  
17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt) Di., Do. und Sa.  
alternativ Meditation empfohlen  
  
18.00 Uhr Abendessen  
  
19.15 Uhr Meditation ( 2 x 20 Min. mit Gehen)

### Samstag: wie oben, außer

19.30 Uhr Teezeremonie

### Sonntag:

6.30 Uhr Wecken  
7.00 Uhr Lockerungsübungen im Meditationsbereich  
anschließend Meditation (1 x 20 Min.)  
8.00 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 persönliches Gespräch wünscht, möge sich beim betreffenden Kursleiter melden.

---

Eucharistiefeier = Kapelle

Nuad Phaen Boran = Übungsraum Dachgeschoss

Teezeremonie= Meditationshalle

Meditation = Meditationshalle