



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Qi-Gong und Zen-Meditation

Kursleiter: Sui Qingbo, Hamburg
Helmut Hof, Forchheim

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 Meditation (2 x 15 Min. Sitzen)

8.00 Uhr Frühstück

9.00 Uhr Qi-Gong
10.30 Uhr Vortrag
11.30 Uhr Meditation (1 x 20 Min. Sitzen)

12.00 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

15.00 Uhr Qi-Gong
16.45 Uhr Meditation (1 x 20 Min. Sitzen)
17.20 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)
alternativ Meditation (1 x 20 Min. Sitzen)

18.00 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Meditation (2 x 20 Min. Sitzen)

Sonntag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Meditation (1 x 20 Min. Sitzen)
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, möge sich bei diesem melden.

Qi-Gong = Übungsraum Dachgeschoss
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle
Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss