



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Sakraler Tanz und Meditation

Kursleiter: Br. Georg Schmauß OFM, Dietfurt

Montag:

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

Dienstag bis einschließlich Donnerstag:

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

9.00 Uhr Sakraler Tanz
11.30 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)

12.00 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

15.00 Uhr Sakraler Tanz
17.00 Uhr Meditation (2 x 20 Min.)
17.30 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt) Di. , Do.

18.15 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Sakraler Tanz
20.30 Uhr Meditation (1 x 20 Min.)

Freitag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Lockerungsübungen im Garten oder Ikebanaraum
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 Gespräch mit dem Kursleiter wünscht, kann einen Termin vereinbaren.

Sakraler Tanz = Ikebanaraum oder Garten
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle
Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss