



# MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

## *Sakraler Tanz und Meditation*

Kursleiter: Br. Georg Schmaußer OFM, Dietfurt

### *Montag:*

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

### *Dienstag bis einschließlich Samstag:*

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. und Sa.  
  
18.15 Uhr Abendessen  
19.45 Uhr Sakraler Tanz  
20.45 Uhr Meditation ( 1 x 20 Min. )

### *Sonntag:*

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 **SCHWEIGEN** 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