



# MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

## *Sesshin*

**Dieser Kursplan ist exemplarisch und kann im konkreten Kurs von dieser Vorlage abweichen.**

### Montag:

18.45 Uhr Abendessen  
20.00 Uhr Einführung (Vortragssaal)  
anschließend Meditation (1 x 25 Min.)

### Dienstag bis einschließlich Samstag:

6.00 Uhr Wecken

6.30 - 7.30 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)

7.40 Uhr Frühstück

8.50 - 9.15 Uhr Meditation 1 x 25 Min., anschließend Vortrag – Teisho  
(wenn kein Teisho, statt dessen 1 x 25 Min. Za-Zen)

10.20 – 11.50 Uhr Meditation (3 x 25 Min. mit Gehen und Möglichkeit zum  
Dokusan in der zweiten und dritten Sitzeinheit)

12.00 Uhr Mittagessen

13.30 – 13.50 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

14.15 – 15.50 Uhr Meditation (3 x 25 Min. mit Gehen und Möglichkeit zum  
Dokusan in der zweiten und dritten Sitzeinheit)

16.20 – 17.20 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen und Möglichkeit zum  
Dokusan)

17.30 Uhr Eucharistiefeier ( Teilnahme freigestellt)

18.15 Uhr Abendessen

19.30 – 21.00 Uhr Meditation ( 3 x 25 Min. mit Gehen)

### Sonntag:

6.00 Uhr Wecken  
6.30 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)  
8.15 Uhr Frühstück, danach E N D E D E S K U R S E S

---