



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Sesshin

Kursleiter: Johannes Fischer

Montag:

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

Dienstag bis einschließlich Samstag:

5.30 Uhr Wecken
6.00 - 7.30 Uhr Meditation (3 x 25 Min. mit Dokusan)
7.35 Uhr Frühstück
9.30 – 10.30 Uhr Meditation (2 x 25 Min.)
10.30 – 11.00 Uhr Pause/Körperübungen (Teilnahme freigestellt)
11.00 – 12.00 Uhr Meditation (2 x 25 Min.)
12.00 Uhr Mittagessen
14.15 – 14.45 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt - Selbstbedienung)
15.30 – 17.00 Uhr Meditation (3 x 25 Min. mit Dokusan)
17.00 Uhr Teisho
18.15 Uhr Abendessen
19.45 – 20.45 Uhr Meditation (2 x 25 Min.), anschließend freies Sitzen

Freitag:

17.00 Uhr Mondo: Frage und Antwort

Samstag:

17.00 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)

Sonntag:

6.00 Uhr Wecken
6.30 - 7.30 Uhr Meditation, Dokusan und Abschlusszeremonie
anschließend Frühstück,
danach E N D E D E S K U R S E S