



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Sesshin

Kursleiter: Johannes Fischer, Zeitlofs-Eckarts

Montag:

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

Dienstag bis einschließlich Samstag:

6.00 Uhr Wecken
6.30 - 8.00 Uhr Zazen (3 x 25 Min. mit Dokusan)
8.05 Uhr Frühstück
9.30 – 10.30 Uhr Zazen (2 x 25 Min.)
10.45 – 11.50 Uhr Zazen (1 x 25 Min.) und Teisho
12.00 Uhr Mittagessen
14.00 – 14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)
14.45 – 16.15 Uhr Zazen (3 x 25 Min. mit Dokusan)
16.45 – 17.10 Uhr Zazen (1 x 25 Min.)
17.15 Uhr Möglichkeit zur Eucharistiefeier Di., Do. und Sa.
18.00 Uhr Abendessen
19.30 – 20.30 Uhr Zazen (2 x 25 Min.), anschließend freies Sitzen

Sonntag:

6.00 Uhr Wecken
6.30 – 8.00 Uhr Zazen, Dokusan und Abschlusszeremonie
anschließend Frühstück,
danach E N D E D E S K U R S E S