



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Sesshin

Kursleiter: Dr. med. Karim El Souessi, Leinfelden

Montag:

18.45 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Einführung (Vortragsraum)
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 - 9.25 Uhr Meditation 1 x 40 Min., Kinhin
9.30 - 10.15 Uhr Vortrag – Teisho mit Rezitation
10.20 - 11.50 Uhr Meditation (2 x 40 Min. mit Gehen/Kinhin)
12.00 Uhr Mittagessen
13.30 - 14.00 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)
14.15 - 16.15 Uhr Meditation (2 x 40 Min., 1 x 25 Min mit Gehen und
Möglichkeit zur Aussprache/Dokusan)
16.45 - 17.15 Uhr Meditation (1 x 25 Min. mit Gehen/Kinhin)
17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt) Di., Do., Sa.
oder 1 x 25 Min. ZaZen
18.00 Uhr Abendessen
19.15 - 20.45 Uhr Meditation (1 x 40 Min., mit Gehen/Kinhin, Abendruf,
Rezitation)

Sonntag:

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