



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Oster - Sesshin

Kursleiter: Othmar Franthal, Dietfurt

Montag:

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

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und verbleibender Rahmen für die Kartage:

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)
10.20 – 11.55 Uhr Meditation (3 x 25 Min. mit Gehen und Möglichkeit zum
Dokusan in der zweiten und dritten Sitzeinheit)

12.00 Uhr Mittagessen
13.30 – 14.00 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt - Selbstbedienung)
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 (Kapelle - Teilnahme freigestellt)
18.15 Uhr Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr Meditation (3 x 25 Min. mit Gehen)

Karfreitag, wie oben, außer:

8.50 - 9.50 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen, kein Vortrag – Teisho)
14.30 Uhr freies Zazen
15.00 Uhr Feier der Karliturgie in der Kapelle
16.45 – 17.45 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)

Karsamstag, wie oben, außer:

17.30 Uhr keine Eucharistiefeier, freies Zazen
18.15 Uhr Abendessen
19.30 – 20.30 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)

Ostersonntag:

5.00 Uhr Wecken
5.30 Uhr Osterliturgie beginnt im Vorhof zur Kirche.
Nach der Osterliturgie Einzug mit der Osterkerze in die
Kapelle, anschließend Meditation 1 x 25 Min.
8.00 Uhr Frühstück
9.00 Uhr ENDE DES KURSES