



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Weihnachts - Sesshin

Kursleiter: Othmar Franthal, Dietfurt

Anreisetag:

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

übrige Kurstage:

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 gehalten wird, 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 - 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)

Abreisetag:

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