



# MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

## *Sesshin*

Kursleiter: P. Ama Samy SJ, Indien

### 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 - 8.00 Uhr Zazen (3 x 25 Min. mit Dokusan)  
8.05 Uhr Frühstück  
10.15 – 11.00 Uhr Körperübungen (Teilnahme freigestellt)  
11.00 – 12.00 Uhr Zazen (2 x 25 Min.)  
12.00 Uhr Mittagessen  
14.15 – 14.45 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt - Selbstbedienung)  
15.30 – 17.00 Uhr Zazen (3 x 25 Min. mit Dokusan)  
17.00 Uhr Teisho  
18.15 Uhr Abendessen  
19.45 – 20.20 Uhr Zazen ( 2 x 15 Min.)

### 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 Zazen, Dokusan und Abschlusszeremonie  
anschließend Frühstück

ENDE DES KURSES