



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Sterbemeditation, Yoga Nidra und Sterbebegleitung

Kursleiter: Dr. med. Karim El Souessi, Leinfelden-Echterdingen

Assistenz: Mira Czutka, Schliersee

Montag:

18.45 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Einführung (Vortragsraum)
Zeitplan/Regeln/Meditationshaltungen, kurz
anschließend geführte Meditation (1 x 20 Min.),
Abendworte, dann Schweigen bis zum Sonntag

Dienstag bis einschließlich Samstag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Körperübungen im Zendo
7.30 Uhr Geführte Meditation (1 x 25 Min.)
8.00 Uhr Frühstück
9.00 Uhr Vortrag
10.15 Uhr Pause
10.30 Uhr Leibarbeit
11.00 Uhr Yoga Nidra bzw. Sterbe-Meditation
11.30 Uhr Meditation (1 x 25 Min.)
12.00 Uhr Mittagessen, 14.00 Uhr Haltungskorrekturen 1.Tag
14.00 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)
14.30 Uhr Meditation (1x25 Min.)
15.00 Uhr Leibarbeit
16.00 Uhr Yoga Nidra bzw. Sterbe-Meditation
16.30 Uhr Pause
16.45 Uhr Meditation (3 x 25 Min.),
Do., Sa. 17.15 Uhr Eucharistiefeier Kapelle (freiw.)
18.00 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Meditation (2 x 25 Min.), Sa. Aussprache
20.30 Uhr Abendworte, Tagesschluss, Samstag: Aussprache 19.30 Uhr

Sonntag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Meditation (1x 25 Min.) mit Tonglen (Tibetische Mitgeföhlübungen)
7.30 Uhr Aufräumen
8.15 Uhr Frühstück, ENDE des Kurses

Grundsätzlich gilt S C H W E I G E N im Klosterbereich während des gesamten Kurses bis zum Sonntag, ausgenommen während der Vortragszeit im Vortragsraum.

Wer ein Gespräch mit einem Kursleiter wünscht, kann einen Termin vereinbaren.

Leibarbeit, Yoga Nidra und Sterbemeditation finden im Übungsraum im Dachgeschoss statt.
Die Meditation in der Meditationshalle (Zendo).

Die Meditationseinheiten sind verpflichtend bis auf Notfälle. Bitte melden Sie sich dann beim Kursleiter oder der Assistenz ab.

Die Eucharistiefeier am Donnerstag und Samstag findet in der Kapelle neben der Meditationshalle statt. Die Teilnahme ist freigestellt. Sollten Sie nicht teilnehmen wollen, bitten wir Sie in der Meditationshalle/Zendo die Stille in der Übung zu vertiefen.

Die Vorträge finden im Vortragsraum im Erdgeschoss statt.

Allen Teilnehmern wünschen wir eine friedvolle innere Sammlung, geistige Vertiefung und Freude!