



# MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

## *Strenger Meditationskurs*

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

Assistenz: Mira Czutka, Schliersee

### *Montag:*

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

### *Dienstag bis einschließlich Samstag:*

6.15 Uhr Wecken  
6.45 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)  
  
8.00 Uhr Frühstück  
  
9.00 Uhr Meditation (1 x 25 Min.)  
Vortrag  
10.45 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)  
  
12.00 Uhr Mittagessen  
14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)  
  
15.00 Uhr Leiarbeit  
16.15 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)  
17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)  
  
18.00 Uhr Abendessen  
  
19.30 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)

### *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

---

Grundsätzliches S C H W E I G E N während des gesamten Kurses.

---

Vorträge = Vortragsraum  
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle  
Leiarbeit = Übungsraum Dachgeschoss