



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

T'ai Chi Ch'uan und Meditation – Aufbaukurs I

Kursleiter: Petra und Sunyata oder Tathata Kobayashi, München

Montag:

18.45 Uhr Abendessen
19.45 Uhr T'ai Chi, anschließend Vorstellung,
Einführung in die Meditation,
Meditation in der Halle

Dienstag bis einschließlich Samstag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Meditation
7.25 Uhr T'ai Chi
8.15 Uhr Frühstück - Schweigen

9.30 Uhr T'ai Chi
11.30 Uhr Meditation

12.00 Uhr Mittagessen - Schweigen
14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

15.00 Uhr T'ai Chi mit Pause

17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)

18.00 Uhr Abendessen - Schweigen

19.30 Uhr T'ai Chi – anschließend
Meditation, dann S T I L L E

Sonntag wie oben, außer:

8.00 Uhr Frühstück, danach E N D E D E S K U R S E S

SCHWEIGEN: von der letzten Abendmeditation bis nach dem Mittagessen
und während des Abendessens.

T'ai Chi = Übungsraum Dachgeschoss
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle