



# MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

## *T'ai Chi Ch'uan und Meditation – Einführungskurs*

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