



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

T'ai Chi Ch'uan und Meditation – Wochenende

Kursleiter: Petra und Sunyata oder Tathata Kobayashi, München

Freitag:

18.45 Uhr Abendessen
19.45 Uhr T'ai Chi – anschließend
Meditation (1 x 15 Min.)

Samstag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Meditation - anschließend
T'ai Chi
8.15 Uhr Frühstück
9.30 Uhr T'ai Chi
11.35 Uhr Meditation (1 x 15 Min.)
12.00 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)
15.00 Uhr T'ai Chi
17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)
18.00 Uhr Abendessen
19.30 Uhr T'ai Chi – anschließend
Meditation

Sonntag wie oben, außer:

12.00 Uhr Meditation
12.30 Uhr Mittagessen, 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