



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Weisheit und Handeln

Kursleiter: Johannes Fischer, Zeitlofs-Eckarts
Kerstin Christiansen, Handewitt

Montag:

18.45 Uhr Abendessen
19.45 – 21.15 Uhr Einführung und Zazen

Dienstag bis einschließlich Samstag:

6.30 – 7.55 Uhr Qi-Gong und Zazen (3 x 25 Min.)
8.00 Uhr Frühstück
9.15 – 11.50 Uhr 1. Einheit
12.00 Uhr Mittagessen
14.15 Uhr Kaffee / Tee (freigestellt)
15.00 – 17.00 / 17.45 Uhr 2. Einheit
18.00 Uhr Abendessen
19.15 – 20.30 Uhr Kreisgespräch oder Zazen

Dienstag / Donnerstag:

17.15 Uhr Möglichkeit zur Eucharistiefeier oder Zazen

Sonntag:

6.30 – 7.55 Uhr Zazen und Abschlussrunde
8.00 Uhr Frühstück, danach E N D E D E S K U R S E S

Achtsame Körperarbeit = Übungsraum
Dachgeschoss
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle
Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss