MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Yoga und Meditation- für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kursleitung: Fridolin Schuster, A-Bludenz

Montag:

18.45 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	Einführung im Vortragsraum anschließend Meditation in der Halle

Dienstag bis einschließlich Samstag:

6.30 Uhr	Wecken
7.00 Uhr	Lockerungsübungen vor der Halle anschließend Meditation (1 x 20 Min.)
8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	Vortrag / Möglichkeit des Austauschs
10.00 Uhr	Yogapraxis
11.30 Uhr	Meditation (1 x 20 Min.)
12.00 Uhr	Mittagessen
13.50 Uhr	Kaffee/Tee (freigestellt)
15.00 Uhr	Yogapraxis
17.15 Uhr	Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt) Do. Sa.
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Meditation (2 x 20 Min.)

Sonntag:

6.30 Uhr	Wecken
7.00 Uhr	Lockerungsübungen vor der Halle anschließend Meditation (1 x 20 Min.)
8.00 Uhr	Frühstück, danach ENDE D E S K U R S E S

Grundsätzliches S C H W E I G E N während des gesamten Kurses.
Wer ein Gespräch mit dem Kursleiter wünscht, kann einen Termin vereinbaren

Yoga = Übungsraum Dachgeschoss Meditation = Meditationshalle
Eucharistiefeier = Kapelle