



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Zazen Grow – Sitzen und Wachsen (für Frauen)

Kursleitung: Mira Czutka MAS, Schliersee

Montag:

18.45 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Einführung (Vortragsraum),
anschließend Meditation (1 x 25 Min.)

Dienstag bis Samstag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Meditation (2 x 25 Min.)
8.00 Uhr Frühstück

9.00 Uhr Meditation (1 x 25 Min.)
9.30 Uhr Achtsame Körperarbeit
11.00 Uhr Meditation (2 x 25 Min.)

12.00 Uhr Mittagessen
12.30 Uhr Kaffee/ Tee (freigestellt)

15.00 Uhr Meditation (1 x 25 Min.)
15.30 Uhr Vortrag und Übung

17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)
alternativ Meditation (1 x 25 Min.)

18.00 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Meditation (2 x 25 Min.)

21.00 Uhr Meditation (1 x 60 Min./ Teilnahme freigestellt)

Sonntag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Meditation (2x 25 Min.)

8.15 Uhr Frühstück, danach **E N D E 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 der Kursleitung wünscht, kann einen Termin vereinbaren.

Achtsame Körperarbeit = Übungsraum Dachgeschoss
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Zendo
Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoß