



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Zen – Aufbaukurs II

Kursleiter: Dr. med. Karim El Souessi, Leinfelden-Echterdingen
Monika Richter, Göppingen

Montag:

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

Dienstag bis einschließlich Samstag:

6.15 Uhr Wecken
6.45 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)

8.00 Uhr Frühstück

9.00 Uhr Meditation (1 x 25 Min.)
Vortrag
10.45 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)

12.00 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

15.00 Uhr Achtsame Körperarbeit
16.15 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)
17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt) Di., Do. und Sa.
alternativ Meditation (1 x 25 Min.)
18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)

Sonntag:

6.00 Uhr Wecken
6.30 Uhr Meditation (2 x 25 Min. mit Gehen)
7.40 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.

Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoß
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle
Achtsame Körperarbeit = Übungsraum
Dachgeschoss