



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

Aufbaukurs in Zen

Kursleiter: Johannes Fischer, Zeitlofs-Eckarts
Renate Kuschke, Flensburg

Montag:

18.45 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Einführung (Vortragsraum)
anschließend Meditation (1 x 20 Min.)

Dienstag bis einschließlich Samstag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Lockerungsübungen im Meditationsbereich
anschließend Meditation (1 x 20 Min.)
8.00 Uhr Frühstück

9.00 Uhr Vortrag
10.00 Uhr Leibarbeit
11.00 Uhr Meditation (2 x 20 Min. mit Gehen)

12.00 Uhr Mittagessen
14.15 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

14.45 Uhr Leibarbeit
15.45 Uhr Meditation (3 x 20 Min. mit Gehen)
17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)
oder Meditation (1 x 20 Min.)

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Meditation (2 x 20 Min. mit Gehen)

Sonntag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Meditation (2 x 20 Min. mit Gehen)
8.00 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.

Leibarbeit = Übungsraum Dachgeschoss
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle
Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss