



# MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

## *Aufbaukurs in Zen*

Kursleiter: Othmar Franthal, Dietfurt  
Christine Tackenberg, Fürth

### 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  
10.15 Uhr Leibarbeit  
11.15 Uhr Meditation (2 x 20 Min. mit Gehen)  
  
12.15 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)  
  
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)  
8.15 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.

---

Leibarbeit = Übungsraum Dachgeschoss  
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle  
Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss