



MEDITATIONSHAUS ST. FRANZISKUS

ZEN Kurzeinführung

Kursleiter: Florian Seidl, Regensburg
Susanne Wallner, Dietfurt

Anreisetag:

18.45 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Einführung (Vortragsraum)
anschließend Meditation

übrige Kurstage:

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.)

12.15 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt)

15.00 Uhr Leibarbeit
16.00 Uhr Meditation (2 x 20 Min.)
17.15 Uhr Eucharistiefeier (Teilnahme freigestellt)

18.00 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Meditation (2 x 20 Min.)

Abreisetag:

6.30 Uhr Wecken
7.00 Uhr Meditation (2 x 20 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 einem Kursleiter wünscht, kann einen Termin vereinbaren.

Leibarbeit = Übungsraum Dachgeschoss
Eucharistiefeier = Kapelle

Meditation = Meditationshalle
Vortrag = Vortragsraum Erdgeschoss