

## Dr. Wilfried Reuter

Meditationskurs im Kloster Birkenwerder

vom 15. bis 19. März 2023

„Selbstmitgefühl und Mitgefühl in herausfordernden Zeiten“



**LOTOS-VIHARA**  
Verein für Meditation und Begegnung

<b>Ort</b>	Karmelitenkloster St. Teresa / Exerzitienhaus Schützenstraße 12, Birkenwerder (S1 Richtung Oranienburg, S8 Richtung Birkenwerder)
<b>Anreise</b>	Mittwoch, 15. März 2023 ab 16:00 Uhr bis spätestens 17:30 Uhr
<b>Beginn des Kurses</b>	Mittwoch, 15. März 2023 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen
<b>Abreise</b>	Sonntag, 19. März 2023, ca. 13:00 Uhr
<b>Im Preis enthalten</b>	Vollpension (vegetarisch), Bettwäsche, Handtücher, Tee, Kaffee
<b>Bitte mitbringen</b>	- bequeme Kleidung und Hausschuhe - je nach persönl. Bedarf: Kissen, Decken, Schreibzeug - Meditationsunterlagen und -kissen werden aus dem Lotos-Vihara Zentrum mitgebracht
<b>Bitte <u>nicht</u> mitbringen</b>	- Handys - Bücher - Kerzen und Räucherstäbchen
<b>Noch eine Bitte:</b>	das gemeinsame Abendessen bitte jeweils um 18:40 beenden und den Raum verlassen, damit die Küchenfrauen pünktlich in ihren Feierabend gehen können.

---

### Kursprogramm

#### Mittwoch, 15. März

18:00	Gemeinsames Abendessen
19:30 - 21:15	Vortrag und Anleitungen zum Kurs, Beginn des Schweigens
22:00	Nachtruhe

#### Sonntag, 19. März

5:30	Wecken
6:00 - 6:30	Meditation
6:30 - 7:00	Gehmeditation
7:15 - 8:00	Meditation
8:00 - 9:00	Frühstück
9:15 - 12:00	Vortrag und Meditation, Abschlussritual
12:00	Ende des Kurses, gemeinsames Mittagessen

#### Donnerstag, 16. – Samstag, 18. März

5:30	Wecken
6:00 - 6:30	Meditation
6:30 - 7:00	Gehmeditation
7:15 - 8:00	Meditation
8:00 - 9:00	Frühstück
9:15 - 12:00	Meditation und Vortrag
12:00 - 14:00	Mittagessen und Mittagspause
14:00 - 14:50	Meditation
15:00 - 17:00	Feldenkrais / indiv. Meditation
17:20 - 18:00	Kontemplation
18:00	Abendessen
19:30 - 21:15	Meditation, Vortrag, Fragen und Antworten
22:00	Nachtruhe