

Dr. Wilfried Reuter
 Meditationskurs im Kloster Birkenwerder
 vom 13. - 17.03.2024
 „Praktizieren mit Energiezentren“



Ort	Karmelitenkloster St. Teresa / Exerzitienhaus Schützenstraße 12, Birkenwerder (S1 Richtung Oranienburg, S8 Richtung Birkenwerder)
Anreise	Mittwoch, 13. März 2024 ab 16:00 Uhr bis spätestens 17:30 Uhr
Beginn des Kurses	Mittwoch, 13. März 2024 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen
Abreise	Sonntag, 17. März 2024, ca. 13:00 Uhr
Im Preis enthalten	Vollpension (vegetarisch), Bettwäsche, Handtücher, Tee, Kaffee
Bitte mitbringen	- bequeme Kleidung und Hausschuhe - je nach persönl. Bedarf: Kissen, Decken, Schreibzeug - Meditationsunterlagen und -kissen werden aus dem Lotos-Vihara Zentrum mitgebracht
Bitte <u>nicht</u> mitbringen	- Handys - Bücher - Kerzen und Räucherstäbchen
Noch eine Bitte:	Die Essenszeiten genau einhalten und das gemeinsame Abendessen bitte jeweils um 18:40 Uhr beenden und den Raum verlassen, damit die Küchenfrauen pünktlich in ihren Feierabend gehen können!

Kursprogramm

Mittwoch, 13. März		Donnerstag, 14.03. – Samstag, 16.03.	
18:00	Gemeinsames Abendessen	6:30	Wecken
19:30 - 21:15	Einführung, Vortrag und Anleitungen zum Kurs, Beginn des Schweigens	7:00 - 8:00	Meditation
22:00	Nachtruhe	8:00 - 8:30	Frühstück
		9:00 - 9:30	Gehmeditation
		9:45 - 12:00	Meditation und Vortrag
Sonntag, 17. März		12:00 - 14:00	Mittagessen und Mittagspause
6:30	Wecken	14:00 - 14:55	Meditation
6:30 - 7:00	Gehmeditation	15:00 - 17:00	Körperübungen / indiv. Meditation, Persönl. Gespräche
7:00 - 8:00	Meditation	17:15 - 18:00	Meditation
8:00 - 8:30	Frühstück		
9:15 - 12:00	Vortrag und Meditation, Abschlussritual	18:00	Abendessen
12:00	Ende des Kurses, gemeinsames Mittagessen	19:30 - 20:00	Meditation
		20:00 - 21:00	Beantwortung von Fragen
		22:00 -	Nachtruhe