

Dr. Wilfried Reuter  
Meditationskurs im Kloster Birkenwerder  
vom 21. bis 25. September 2022



## "Auf dem Weg zum Licht – die Praxis mit den Dhyani-Buddhas"

<b>Ort</b>	Karmelitenkloster St. Teresa / Exerzitienhaus Schützenstraße 12, Birkenwerder (S1 Richtung Oranienburg, S8 Richtung Birkenwerder)
<b>Anreise</b>	Mittwoch, 21. September 2022 (mit negativem Corona-Testzertifikat) ab 16:00 Uhr bis spätestens 17:30 Uhr
<b>Beginn des Kurses</b>	Mittwoch, 21. September 2022 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen
<b>Abreise</b>	Sonntag, 25. September 2022, ca. 13:00 Uhr
<b>Im Preis enthalten</b>	Vollpension (vegetarisch), Bettwäsche, Handtücher, Tee, Kaffee
<b>Bitte mitbringen</b>	- Corona-Selbsttest für den 2. Tag - 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>	Bitte das gemeinsame Abendessen jeweils um 18:40 Uhr beenden und den Raum verlassen, damit die Küchenfrauen pünktlich in ihren Feierabend gehen können!

---

### Kursprogramm

#### Mittwoch, 21. September

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

#### Sonntag, 25. September

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, 22. – Samstag, 24. September

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