



"Die Lehrrede von den 7 Kutschen"

vom 06. bis 10. März 2019

Ort	Karmelitenkloster St. Teresa / Exerzitienhaus Schützenstraße 12, Birkenwerder (S1 Richtung Oranienburg, S8 Richtung Birkenwerder)
Anreise	Mittwoch, 06. März 2019 ab 16:00 Uhr bis spätestens 17:30 Uhr
Beginn des Kurses	Mittwoch, 06. März 2019 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen
Abreise	Sonntag, 10. März 2019, 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:	Bitte das gemeinsame Abendessen jeweils um 18:40 beenden und den Raum verlassen, damit die Küchenfrauen pünktlich in ihren Feierabend gehen können!

Kursprogramm

Mittwoch, 06. März

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

Sonntag, 10. März

5:30	Wecken
6:00 - 6:30	angeleitete Meditation
6:30 - 7:10	Gehmeditation
7:15 - 8:00	Ruhemeditation
8:00 - 9:00	Frühstück
9:00 - 9:30	Meditation
9:30 - 10:15	Vortrag
10:15 - 12:00	Metta Bhavana u. Abschlussritual
12:00	Ende des Kurses, gemeinsames Mittagessen

Donnerstag, 07. – Samstag, 09. März

5:30	Wecken
6:00 - 6:30	Angeleitete Meditation
6:30 - 7:10	Gehmeditation
7:15 - 8:00	Ruhemeditation
8:00 - 9:00	Frühstück
9:15 - 10:00	Meditation
10:00 - 10:30	Gehmeditation
10:30 - 11:00	Ruhemeditation
11:00 - 12:00	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 - 20:00	Meditation
20:00 - 21:00	Fragen und Antworten
21:00	Metta Bhavana
22:00	Nachtruhe