

## Organisatorische Hinweise für die Meditationskurse mit Agnes Hardorp und Thomas Mayer

- Bitte bringen Sie eine Woldecke und wenn vorhanden ein Meditationskissen oder -bank mit. Wir empfehlen auf dem Boden sitzend zu meditieren, wenn das nicht geht, auf dem Stuhl.
- Die Kursgebühr ist in der Ausschreibung angegeben. Die Kosten für Verpflegung und Übernachtung berechnen sich nach der Preisliste des jeweiligen Tagungshauses.
- Verpflegung bei Wochenendkursen, wenn diese nicht in einem Seminarhaus mit Verpflegung stattfinden: Samstag Mittag gehen wir in ein naheliegendes Restaurant. Samstag abend ist das zeitlich nicht möglich, so daß Sie hierfür bitte selbst etwas mitbringen. Wir legen dann zusammen und essen gemeinsam Abend.
- Änderungen bei der Zeitplanung der Kurse sind möglich.

### Zeitplanung für Wochenendkurse (Freitag bis Sonntag)

Freitag, 19.00-22.00 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen, Einführung, Meditation
Samstag, 8.00-9.30 Uhr	Alexanderstunde nach Vereinbarung (für 2 Teilnehmer/innen)
Samstag, 9.30-13.00 Uhr	Meditation
Samstag, 13.00-15.00 Uhr	Mittagespause
Samstag, 15.00-17.00 Uhr	je nach Kurs: Übungen, Gespräche, Naturerleben
Samstag, 17.00-18.00 Uhr	Abendpause
Samstag, 18.00-20.00 Uhr	Meditation
Sonntag, 8.00-9.30 Uhr	Alexanderstunde nach Vereinbarung (2 Teilnehmer/innen)
Sonntag, 9.30-13.00 Uhr	Meditation
Sonntag, 13.00-14.00 Uhr	<i>bei Einführungskursen: Gespräch „Wie komme ich in eine tägliche Meditationspraxis?“, Abschlußrunde</i>

Der Zeitplan ist bei längeren Kursen ist ähnlich.

Herzliche Grüße!  
Agnes Hardorp und Thomas Mayer