



Kontemplation im Kloster St. Marien zu Helfta

7 Tage im Schweigen



Leitung: Jens Kretschmer (WFdK e.V.), Hamburg

Montag :

- 18.00 Uhr Abendbrot (S)
- 19.30 Uhr Einführung
- 20.30 Uhr Kontemplation & achtsames Gehen (2 x 20 Min.)

Übrige Tage (Die. bis Sa.):

- 06.30 Uhr Leibarbeit am Morgen
- Kontemplation & achtsames Gehen (2 x 20 Min.)
- 08.15 Uhr Frühstück (S)
- 09.45 Uhr Kontemplation (1 x 20 Min.)
- Vortrag
- Kontemplation & achtsames Gehen (2 x 20 Min.)
- 11.30 Uhr Leibarbeit
- 12.30 Uhr Mittagessen (S)
- 14.15 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt) (S)
- 15.00 Uhr Kontemplation im eigenen Zimmer (1 x 20 Min.)
- 15.30 Uhr Kontemplation & achtsames Gehen (2 x 20 Min.)
- 16.15 Uhr Achtsames Gehen im Klostergarten (freigestellt)
- 16.45 Uhr Kontemplation & achtsames Gehen (2 x 20 Min.)
- 18.15 Uhr Abendbrot (S)
- 19.45 Uhr Lauschen der Komplet (K), anschließend
- 20.10 Uhr Kontemplation & achtsames Gehen (2 x 20 Min.)
- 21.00 Uhr Tönen & Tagesabschluss

Sonntag:

- 06.15 Uhr Kontemplation (1 x 20 Min.)
- 07.15 Uhr Frühstück (S)
- 08.30 Uhr Eucharistiefeier (K, freigestellt), anschließend
- 09.45 Uhr Kontemplation & achtsames Gehen (2 x 20 Min.)
- 10.30 Uhr Abschlussrunde, danach
- 11.30 Uhr E N D E D E S K U R S E S

GRUNDSÄTZLICHES S C H W E I G E N WÄHREND DES GESAMTEN KURSES

**Einzelgespräche nach Ankündigung
Änderungen möglich**

**Orte: Meditationsraum (Liboriushaus 1.OG)
Speiseraum (S), Klosterkirche (K)**