



# 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.):

- 06.45 Uhr Leibarbeit am Morgen  
Kontemplation & achtsames Gehen (2 x 20 Min.)
- 08.15 Uhr Frühstück (S)
- 09.30 Uhr Kontemplation & achtsames Gehen (1 x 20 Min.)  
Vortrag  
Kontemplation & achtsames Gehen (2 x 20 Min.)
- 11.30 Uhr Leibarbeit
- 12.15 Uhr Mittagessen (S)
- 14.15 Uhr Kaffee/Tee (freigestellt) (S)
- 15.00 Uhr Kontemplation & achtsames Gehen (3 x 20 Min.)
- 16.15 Uhr Achtsames Gehen im Klostergarten (freigestellt)
- 17.00 Uhr Kontemplation & achtsames Gehen (2 x 20 Min.)
- 18.15 Uhr Abendbrot (S)
- 19.45 Uhr Lauschen der Komplet (K)
- 20.00 Uhr Kontemplation & achtsames Gehen (2 x 20 Min.)
- 21.00 Uhr Tönen & Tagesabschluss

### Sonntag:

- 06.30 Uhr Kontemplation & achtsames Gehen (1 x 20 Min.)
- 07.15 Uhr Frühstück (S)
- 08.30 Uhr Eucharistiefeier (K, freigestellt), anschließend
- 10.00 Uhr Kontemplation & achtsames Gehen (2 x 20 Min.)
- 10.45 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)**