

## KONTEMPLATIONSTAG TAGESPLAN

<b>10.00 Uhr</b>	<b>Impuls zum Ankommen Kontemplations-Übung &amp; achtsames Gehen</b>
<b>11.30 Uhr</b>	<b>Leibarbeit</b>
<b>12.00 Uhr</b>	<b>Kontemplations-Übung &amp; achtsames Gehen</b>
<b>13.00 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>14.00 Uhr</b>	<b>Kontemplations-Übung &amp; achtsames Gehen</b>
<b>15.30 Uhr</b>	<b>Impulsvortrag Kontemplations-Übung &amp; achtsames Gehen</b>
<b>16.00 Uhr</b>	<b>Leibarbeit Kontemplations-Übung achtsames Gehen</b>
<b>17.00 Uhr</b>	<b>Tönen Tages-Abschluss</b>

- **Stillschweigen während des ganzen Tages**
- **Einzelgespräche nach Ankündigung**
- **Änderungen sind möglich.**



Jens Kretschmer, Kontemplationslehrer (WFdK e.V.)  
[einkehr-in-stille.de](http://einkehr-in-stille.de)