

KONTEMPLATIONSTAG TAGESPLAN

10.00 Uhr	Impuls zum Ankommen Kontemplations-Übung & achtsames Gehen
11.30 Uhr	Leibarbeit
12.00 Uhr	Kontemplations-Übung & achtsames Gehen
13.00 Uhr	Mittagspause
14.00 Uhr	Kontemplations-Übung & achtsames Gehen Impuls-Vortrag
15.30 Uhr	Kontemplations-Übung & achtsames Gehen Leibarbeit
16.00 Uhr	Kontemplations-Übung achtsames Gehen Tönen gemeinsamer Segen
17.00 Uhr	Aufräumen & Abschied

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



Jens Kretschmer, Kontemplationslehrer (WFdK e.V.)
einkehr-in-stille.de