

Tagesplan: In der Stille Kraft tanken – Ostern entgegen leben

Freitag, 31.03.2023

Bis 18	Anreise und Zimmer beziehen
18 Uhr	Treffen im Meditationsraum bei Glockengeläut. Kurze Stilleinheit und Vorstellungsrunde, danach Abendessen
20 Uhr	Einführung und Kontemplation
	Beginn des Schweigens

Samstag, 01.04.2023: der Tag des Schweigens

06.30 Uhr	Frische Luft tanken und schnelles Gehen im Klosterinnenhof; es besteht die Gelegenheit, Grüntee zu trinken
07.00 Uhr	Die Glocken rufen uns in die Stille. Zwei Einheiten zu je 20 min, dazwischen Gehmeditation. Danach Morgenlob
	Frühstück vorbereiten
08.30 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Thematische Einheit
11.00 Uhr	Die Glocken rufen uns in die Stille, Zwei Einheiten zu je 20 min, dazwischen Gehmeditation.
	Vorbereitungen zum Mittagessen
12.30 Uhr	Mittagessen
	Mittagsruhe
14.30 Uhr	Kaffee, Tee, Kuchen
15.00 Uhr	Zwei Einheiten zu je 20 min, dazwischen Gehmeditation.
	Wanderung, thematische Einheit
18.00 Uhr	Die Glocken rufen uns in die Stille, Zwei Einheiten zu je 20 min, dazwischen Gehmeditation.
	Abendessen vorbereiten
19 Uhr	Abendessen
20 Uhr	Kreativangebot
21 Uhr	Kontemplation

Sonntag, 02.04.2023

6.30 Uhr	Frische Luft tanken und schnelles Gehen im Klosterinnenhof; es besteht die Gelegenheit, Grüntee zu trinken
07.00 Uhr	Die Glocken rufen uns in die Stille. Zwei Einheiten zu je 20 min, dazwischen Gehmeditation. Danach Morgenlob Die Stille wird beendet.
	Frühstück vorbereiten
08.30 Uhr	Frühstück
	Aufräumen, Zimmer besenrein verlassen
Ca. 10.30 Uhr	Kontemplation und Feier des Lebens. Wie der Weg weitergeht: Ende und Anfang
12.30 Uhr	Mittagessen