

## Tagesplan: In der Stille Kraft tanken – 2023 begrüßen

Freitag, 06.01.2023

15.00 Uhr	Einstimmung bei Kaffee, Tee, Kuchen
15.30 Uhr	Kennenlernen und Einführung in den Ablauf der Stilletage, Wünsche und Ziele für diese Zeit und für 2023, thematischer Einstieg, Erkundung des Klosters
17.45	Teilnahme am Friedensgebet im Kloster
	Abendessen vorbereiten
19 Uhr	Abendessen
20 Uhr	thematische Einheit
21 Uhr	Kontemplation Beginn des Schweigens

Samstag, 07.01.2023: 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, 08.01.2023

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. 11.00 Uhr	Kontemplation und Feier des Lebens. Wie der Weg weitergeht: Ende und Anfang