

# Der Weg in die Mitte | Lauf- Gehexerzitionen im Schweigen

## Donnerstag

---

14.00 Uhr	<b>Einführung in der Gruppe</b> (Beginn des durchgängigen Schweigens)
15.00 Uhr	<b>Individuelle Zeit im Laufen / Gehen</b>
16.30 – 18.30 Uhr	Möglichkeit zum Begleitgespräch
<b>18.30 Uhr</b>	<b>Abendessen</b>
20.00 Uhr	<b>Anhörrunde in der Gruppe und Wortgottesfeier</b>

## Freitag

---

7.30 Uhr	<b>Body-Scan-Meditation</b>
<b>8.00 Uhr</b>	<b>Frühstück</b>
9.00 Uhr	<b>Impuls / Übung in der Gruppe</b>
9.30 Uhr	<b>Individuelle Zeit im Laufen / Gehen</b>
11.00 – 12.30 Uhr	Möglichkeit zum Begleitgespräch
<b>12.30 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
15.00 Uhr	<b>Impuls / Übung in der Gruppe</b>
15.30 Uhr	<b>Individuelle Zeit im Laufen / Gehen</b>
17.00 – 18.30 Uhr	Möglichkeit zum Begleitgespräch
<b>18.30 Uhr</b>	<b>Abendessen</b>
20.00 Uhr	<b>Anhörrunde in der Gruppe und Wortgottesfeier</b>

## Samstag

---

7.30 Uhr	Body-Scan-Meditation
<b>8.00 Uhr</b>	<b>Frühstück</b>
9.00 Uhr	Impuls / Übung in der Gruppe
9.30 Uhr	Individuelle Zeit im Laufen / Gehen
11.00 – 12.30 Uhr	Möglichkeit zum Begleitgespräch
<b>12.30 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
15.00 Uhr	Impuls / Übung in der Gruppe
15.30 Uhr	Individuelle Zeit im Laufen / Gehen
17.00 – 18.30 Uhr	Möglichkeit zum Begleitgespräch
<b>18.30 Uhr</b>	<b>Abendessen</b>
20.00 Uhr	Anhörrunde in der Gruppe und Wortgottesfeier

## Sonntag

---

7.30 Uhr	Body-Scan-Meditation
<b>8.00 Uhr</b>	<b>Frühstück</b>
9.00 Uhr	Impuls / Übung in der Gruppe
9.30 Uhr	Individuelle Zeit im Laufen / Gehen
11.30 Uhr	Wortgottesfeier / Kapelle von Arbogast (Beenden des Schweigens)
<b>12.30 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
13.30 Uhr	Abschluss in der Gruppe