

Der Weg in die Mitte |

Lauf- Gehexerzitionen im Schweigen

Freitag

14.00 Uhr	Einführung in der Gruppe (Beginn des durchgängigen Schweigens)
15.00 Uhr	Individuelle Zeit im Laufen / Gehen
16.30 – 18.30 Uhr	Zeit für Begleitgespräche
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Anhörrunde in der Gruppe und Wortgottesfeier

Samstag

7.30 Uhr	Body-Scan-Meditation
8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	Impuls / Übung in der Gruppe
9.30 Uhr	Individuelle Zeit im Laufen / Gehen
11.10 – 12.30 Uhr	Zeit für Begleitgespräche
12.30 Uhr	Mittagessen
15.00 Uhr	Impuls / Übung in der Gruppe
15.30 Uhr	Individuelle Zeit im Laufen / Gehen
17.10 – 18.30 Uhr	Zeit für Begleitgespräche
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Anhörrunde in der Gruppe und Wortgottesfeier

Pfingstsonntag

7.30 Uhr	Body-Scan-Meditation
8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	Impuls / Übung in der Gruppe
9.30 Uhr	Individuelle Zeit im Laufen / Gehen
11.10 – 12.30 Uhr	Zeit für Begleitgespräche
12.30 Uhr	Mittagessen
15.00 Uhr	Impuls / Übung in der Gruppe
15.30 Uhr	Individuelle Zeit im Laufen / Gehen
17.10 – 18.30 Uhr	Zeit für Begleitgespräche
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Anhörrunde in der Gruppe und Wortgottesfeier

Montag

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