

BENEDIKTUSHOF ONLINE-KURS – Herzensgebet

mit Stephan Hachtmann

Beginn um 16.00 Uhr Online

Samstag, 13. Februar von 16 – 19 Uhr

15:45 Einloggen & Ankommen im digitalen Miteinander

16:00 Begrüßung & inhaltliche Einstimmung

16:10 Ankommen in der Stille – Eingangsrunde

16:30 gemeinsames Singen

(eine Aufnahme des Liedes wird abgespielt – auf dem Bildschirm erscheint das dazugehörige Notenblatt zum Mitsingen)

16:35 Stilles Sitzen mit Herzensgebet

(angeleitete Meditation – Körper – Atem – Herzensgebet/Mantra, ca. 15 min.)

16.50 **Das Herzensgebet Teil 1:**

Vortrag: Berührt vom Klang der Liebe – Grundlagen und einführende Inhalte zum Weg des Herzensgebetes (mit der Möglichkeit für Austausch/Fragen)

17:30 kurze Pause (ca. 10 min)

17:40 gemeinsames Singen

17:45 Stilles Sitzen mit einem persönlichen Herzensgebet (mit Anleitung - ca. 15 min)

18:00 **Das Herzensgebet Teil 2:**

Praktische Hinweise und Aspekte zur Vertiefung des Weges im Alltag

(mit der Möglichkeit für Austausch/Fragen)

18:20 Kleingruppenaustausch in Breakoutrooms (ca. 15 min – je Gruppe ca. 2-3 TN)

18:35 Fragen - Schlussrunde - kurze Stille

18:55 gemeinsames Singen & Körpersegen – Verabschiedung

Ende ca. 19.00 Uhr – die Zeitangaben dienen der Orientierung und können sich eventuell etwas verschieben.