

K o n t e m p l a t i o n im Advent

„Schwer ist zu Gott der Abstieg“ (Rilke)

05.45	Schnelles Gehen
06.15	Tönen – Kontemplation – Rezitation
07.30	Frühstück
08.00	Exerzitium - Arbeitszeit (bis 9.15 Uhr)
10.00	Kontemplation
10.30	Vortrag - Kontemplation
12.00	Mittagessen
14.30	Kontemplation
16.00	achtsames Gehen im Freien
17.00	Kontemplation
18.00	Abendessen
19.30	Kontemplation – Herzenspraxis - Ritual

**Advent ist eine Zeit der Erschütterung,
in der der Mensch wach werden soll zu sich selbst.
(Alfred Delp)**

Leitung: Fernand Braun