

## Tagesplan ONLINE - Kontemplation im Alltag 2023

(morgens und abends)

mit Sven-Joachim Haack

*Bitte wählen Sie sich jeweils 15 Minuten vorher ein. Danke 😊 !*

---

### **Morgens:**

6.15 Morgenritual

6.20 Gebetsgebärden

6.40 Sitzen in Stille

7.00 Gehen

7.05 Sitzen

7.25 Rezitation

### **Abends:**

19.00 Begrüßung und Eingangsrezitation

19.10 Sitzen angeleitet

19.35 Achtsames Gehen

19.40 Sitzen in Stille

20.00 Gehen

20.05 Sitzen

20.25 Gehen

20.30 Impulsvortrag

20.48 Außenglocke und Abendritual

21.00 Austauschmöglichkeit

### **Unter Tag Einzelgesprächsmöglichkeit**

**Erster und letzter Abend Beginn 17.30 Uhr**