

Meditationskurs im Tagungshaus Kloster Neresheim vom 10.12. – 13.12.2020

„Freut euch“ – Dieser Adventsruf berührt uns in diesem Jahr vielleicht merkwürdig, umso spannender kann es werden, in ihn hinein zu lauschen und zu ergründen, was er uns in diese Zeit hinein sagen will.

DONNERSTAG

18.30 *Abendessen*
19.45 Begrüßung – Einführung – Meditation

FREITAG und SAMSTAG

7.10 Uhr Lockerungsübungen, Meditation, Morgengebet
8.10 Uhr *Frühstück (freies Kommen und Gehen)*
Einzelgespräche
10.00 Uhr Meditation (2 x 20 Minuten)
11.15 Uhr Bibel teilen
12.10 Uhr *Mittagessen (gemeinsamer Beginn)*

15.00 Uhr Gehmeditation in der Natur
16.30 Uhr Musikmeditation
17.15 Uhr Meditation (2 x 20 Minuten)
18.15 Uhr *Abendessen (gemeinsamer Beginn)*
Einzelgespräche
20.00 Uhr Gebärde- und Sitzmeditation, Tagesabschluss

SONNTAG

7.10 Uhr Lockerungsübungen, Meditation, Morgengebet
8.10 Uhr *Frühstück (freies Kommen und Gehen)*

10.00 Uhr Gottesdienst mit Meditation
11.15 Uhr Abschlussgespräch
12.10 Uhr *Mittagessen (gemeinsamer Beginn)*
13.05 Uhr Abschlusszeremonie im Meditationsraum

Zur Beachtung: Aus Hygienegründen können nur Meditationsbänkchen und Hocker zur Verfügung gestellt werden. Bitte eine Decke als Unterlage und gegebenenfalls ein Sitzkissen mitbringen. Die Hygieneregeln sind verschärft, deshalb muss das Meditative Tanzen und die Leibarbeit entfallen. Ich habe das Programm entsprechend angepasst. Wer hat, bitte auch eine Bibel mitbringen. Dieses Weihnachten wird anders sein. Um so wichtiger ist es vielleicht, sich in der Stille und in der Tiefe der Begegnung ohne Worte einzuüben.

So freue ich mich auf die Tage mit euch und hoffe, sie können wirklich stattfinden.
Herzlich Isa