

Die Grundzüge der Kontemplation erinnern und wiederholen

Dieser Tag ist eine Wiederholung, er nimmt Übungen auf, die schon gewesen sind und vertieft sie dadurch. Sie können diesen Tag oder einen halben Tag für sich gestalten. Gehen Sie dazu außer Haus, oder nutzen Sie die Zeit wenn Sie alleine zuhause sind.

Ich gebe keine neuen Texte und Impulse, sondern greifen Sie das auf, was aus dem bisherigen für Sie noch einmal wertvoll sein könnte. Ich habe gute Erfahrungen mit Wiederholungen gemacht. Oft können wir uns an vergangene Texte nur schwach erinnern. **Dies gilt auch für die Lieder.**

**Ein Tag in Stille und Schweigen - ein durchstrukturiertes Beispiel,
natürlich zur freien Veränderung**

12:00 Uhr Beginnen Sie mit einer Zeit der Meditation ohne Text.

1 0:15 Uhr Spüren (**Körperarbeit**) Wählen Sie die erste Übungen aus dem ganzen Kurs aus und wiederholen Sie diese. Downloads!

PAUSE

11:10 Uhr Meditation mit Wort und Atem

11:35 Uhr Gebärde

11.50 Uhr Meditation mit Wort und Atem

12:30 Uhr Mittag und Pause

14.00 Uhr Der Atem - die Atemräume (Körperarbeit - Wiederholung aus der zweiten Woche – Downloads)

14:30 Uhr Meditation mit Wort und Atem

Kleine Pause

15.15 Uhr die Körperübungen für den Rücken (Downloads)

Danach Meditation mit Wort und Atem

15:30 Uhr Abschlussrunde und Fragen.

Eventuell gehen sie zwischendurch in die Natur probieren einmal aus, wie der Zusammenhang von Meditation und Gehen ist.