Einladung zum

Meditationsübungstag

Samstag 11.03.23

**mit Christoph und Tatjana**

9.00h Begrüssung + Hinführung zur Kontemplation

9.30h Kontemplation-Gehen-Kontemplation

10.30h Vortrag (Christoph)

11.00h Kontemplation-Gehen Kontemplation

12.00h Mittagessen/Pause

13.30h Schnelles Gehen im Freien

14.00h Kontemplation-Gehen-Kontemplation

15.00h Körperarbeit

15.45h Kontemplation

16.15h Abschlussritual

16.30h Ende des Übungstages

Durch Übung und durch

Ablegen können die Kräfte

der Seele empfänglich werden

für das innere Licht.

Meister Eckehard