**Tagesprogramm am Tag der Offenen Tür, 5. Mai 2024  
im Meditationszentrum, St.-Josef-Straße 2, 45527 Hattingen-Welper**

**Durchgehendes Angebot:**

* **Begegnung und Gespräch im großen Gruppenraum**
* **Schriftenstand und eine Stellwand für Ihre Mitteilungen**
* **Verpflegung mit Fingerfood, Suppe, Kuchen und heißen und kalten Getränken**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Uhrzeit Treffpunkt jeweils im Vorraum des Meditationsraumes bzw. vor der Kirche** | **Schnupperangebot**  **Jeweils 20 Minuten mit Kurzeinführung und Mitteilmöglichkeit** | **Durchführende** |
|  |  |  |
| **11.00 Uhr** | **Kurzführung** | **Pia Laurich, team exercitia** |
| **11.30 Uhr** | **Körperübungen: Qi Gong** | **Johannes Lieder, team exercitia** |
| **12.00 Uhr** | **Meditation: Sitzen in der Stille/Zen** | **Team Leben aus der Mitte –  Zen-Kontemplation** |
| **12.30 Uhr** | **Singen: Lieder aus Taizé** | **Klaus Kleffner, team exercitia** |
| **13.00 Uhr** | **Kurzführung** | **Team Leben aus der Mitte –  Zen-Kontemplation** |
| **13.30 Uhr** | **Körperübungen: Sonnengebet** | **Pia Laurich, team exercitia** |
| **14.00 Uhr** | **Meditation: Sitzen in Stille** | **Johannes Lieder, team exercitia** |
| **14.30 Uhr - 15.30 Uhr** | **Offener Meditationsraum** | **Pia Laurich, team exercitia  + Team Leben aus der Mitte -  Zen-Kontemplation** |
| **14.30 Uhr** | **Singen meditativ: In der Kirche** | **Johannes Lieder, team exercitia** |
| **15.00 Uhr** | **Kurzführung: In der Kirche** | **Klaus Kleffner, team exercitia** |
| **15.30 Uhr** | **Meditation und Körperübungen** | **Team Leben aus der Mitte –  Zen-Kontemplation** |
| **16.00 Uhr** | **Meditation mit Gehen in der Stille** | **Klaus Kleffner, team exercitia** |
|  |  |  |
| **17.00 Uhr** | **Spirituelle Feier  mit Klängen und Gesang, Stille**  **und Gebet, Text und Besinnung** | **team exercitia** |
| **18.00 Uhr** | **Ende** |  |