

# ONLINEKURS – Tag der Stille

mit Petra Wagner

Beginn um 6.00 Uhr

Ende um 21.00 Uhr

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

---

<b>Online</b>	6.15 Uhr	Einwählen
	6.30 Uhr	Kontemplation – Körperübung – Morgenritual
Offline	7.20 Uhr	achtsames Vorbereiten des Frühstücks / Frühstück
	8.30 Uhr	Hausarbeit
<b>Online</b>	9.45 Uhr	Einwählen
	10.00 Uhr	Kontemplation
	10.30 Uhr	Vortrag – Kontemplation
Offline	11.25 Uhr	achtsames Vorbereiten des Mittagessens
	12.00 Uhr	Mittagessen
	14.00 Uhr	individuelles schnelles Gehen draußen, wenn möglich
<b>Online</b>	14.45 Uhr	Einwählen
	15.00 Uhr	Kontemplation in Abwechslung mit kleinen Körperübungen
	16.00 Uhr	Möglichkeit zum Einzelgespräch
Offline	16.00 Uhr	achtsames Vorbereiten des Tees/Kaffees/Pause
	17.00 Uhr	Kontemplation
	18.00 Uhr	achtsames Vorbereiten des Abendessens / Abendessen
<b>Online</b>	19.15 Uhr	Einwählen
	19.30 Uhr	Kontemplation und Abschlussgespräch
	20.50 Uhr	Abschlussritual