

## Tag der Stille

- Ein Angebot für Hausgäste -



Einfach da sein,  
sich sammeln  
und das Herz öffnen  
durchlässig werden  
für die Kraft der Wurzeln  
und für das „Licht aus der Höhe“  
(Lukas 1,78)

Zusätzlich zum täglichen Meditationsangebot (Montag bis Samstag) und zur wöchentlichen Hinführung zu Christlicher Meditation (dienstags) sowie in Ergänzung zu unseren Meditationskursen (siehe Kursprogramm) bieten wir unseren Hausgästen einzelne Tage mit mehreren Meditationszeiten an:

7.30 Uhr bis 8.00 Uhr  
10.00 Uhr (Meditieren in der Natur)  
12.00 Uhr bis 12.30 Uhr  
15.30 Uhr bis 16.00 Uhr (Leibübungen)  
16.00 Uhr bis 16.30 Uhr  
16.30 Uhr bis 17.00 Uhr

**Im ersten Halbjahr 2022** sind dafür folgende Termine (Donnerstage) vorgesehen:

**3. Februar**  
**3. März**  
**7. April**  
**5. Mai**  
**2. Juni**

Dies ist ein freies Angebot. Wer mag, nimmt an der einen oder anderen Meditationszeit teil. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Dieses Zusatzangebot ist kostenfrei.

Eine weitere Möglichkeit wäre, während eines Aufenthaltes einen oder mehrere „Tage der Stille“ in Eigenregie zu gestalten. Wer dabei eine Gesprächsbegleitung oder Meditationsanleitung wünscht, wende sich bitte an Dr. Martin Hofmeir: [dr-hofmeir@kloster-arenberg.de](mailto:dr-hofmeir@kloster-arenberg.de) Tel. 0261/6401-2021