

**Ablauf Meditations-Workshop am 24. Juni 2023**  
**im Haus vom guten Hirten, Schloßstr. 115, 65719 Hofheim-Marxheim**

**„Herz oder Verstand – Finde die Balance“**

- 9.30 Uhr Begrüßung  
(Marcus Lübbering, Vorsitzender der Akademie Kloster Eberbach)
- 9.45 Uhr **Einführung in die Meditationspraxis und Zeit der Stille**  
(Ricarda Moufang)
- 10.00 Uhr **Impuls: „Das Herz als Sitz der Intuition“**  
(Pater Helmut Schlegel OFM)
- 10.30 Uhr **Rückfragen und Austausch**
- 10.45 Uhr Kaffee / Erfrischungen
- 11.15 Uhr **Meditation mit Hinführung**  
(Ricarda Moufang)
- 11.30 Uhr **Impuls: „Der Verstand als Diener des Herzens“**  
(Pater Helmut Schlegel OFM)
- 12.00 Uhr **Rückfragen und Austausch**
- 12.30 Uhr **Mittags-Pause**
- 13.30 Uhr **Geh-Meditation mit Hinführung**  
(Ricarda Moufang)
- 14.00 Uhr **Impuls: „Herz und Verstand – Hand in Hand“**  
(Pater Helmut Schlegel OFM)
- 14.30 Uhr **Rückfragen und Austausch**
- 14.45 Uhr **Meditation mit Hinführung**  
(Ricarda Moufang)
- 15.15 Uhr **Transfer:**  
**„Wie gelingt die Balance im Alltag?“**  
(Ricarda Moufang und Pater Helmut Schlegel OFM)
- 15.45 Uhr **Rückfragen und Austausch**
- 16.00 Uhr **Abschließende Meditationszeit**
- 16.20 Uhr **Rückmeldung und Auswertung**
- 16.30 Uhr **Ende des Workshops**