

## **Meditations-Seminar**

### **Krise als persönliche Chance**

**20.04.2024, Ehemaliges Hainburger Karmel-Kloster,  
Hauptstraße 8, 63512 Hainburg**

#### **PROGRAMMABLAUF**

- **09.30 Uhr:** **Begrüßung und Einführung**
- 09.45 Uhr: Beständigkeit in der Krise - Was gibt uns Halt?
- 10.15 Uhr: Meditationszeit
- **10.45 Uhr:** **Pause**
- 11.15 Uhr: Die Krise als Chance
- 12.00 Uhr: Meditationszeit
- **12.30 Uhr:** **Mittagsimbiss**
- 14.00 Uhr: Gehmeditation
- 14.30 Uhr: Erfahrungen im Umgang mit Krisen
- 15.30 Uhr: Meditationszeit
- **16.00 Uhr:** **Pause**
- 16.15 Uhr: Krisen auf dem Weg der Meditation - Wie damit umgehen?
- 16.45 Uhr: Meditationszeit
- 17.15 Uhr: Abschlussrunde
- **17.30 Uhr:** **Ende des Seminars**

Änderungen – vor allem auch entsprechend der Wünsche der Teilnehmer – bleiben vorbehalten.