

Vorläufiges Programm

Meditation

Motto:
„Trau keinem Gedanken,
der Dir beim Sitzen kommt.“
Nietzsche

Termin: 20. –22. Oktober 2023
Beginn: 18.00 Uhr
Ende: 14.00 Uhr
Ort: Bielefeld-Quelle
Leitung: Wolfgang Buchhorn
Kosten: € 40,-€

Freitag, 20. Oktober 2023

bis 18.00 Anreise,
18.00 Abendessen
19.30 – 21.00 Was hat Meditation mit Demokratie und Nachhaltigkeit zu tun?

Sonnabend , 21. Oktober 2023

07.45 – 08.30 Yogaangebot
08.30 – 09.00 Frühstück
09.00 – 10.30 Welterkenntnis geht nicht ohne Selbsterkenntnis. Doch wer bin ich und wie deute ich die Welt?
10.45 – 11.30 Verantwortung geht vor Freiheit: die Rolle von Deutungen
11.45 – 12.30 Erfahrungslernen statt Nachbeten: Übungen zur Selbstwirksamkeit
13.00 Mittagessen
15.00 – 16.30 Wissenschaft und Meditation
17.00 – 18.30 Abschiede von überkommenen Denkmustern
18.30 Abendessen
ab 20.00 Offener Abend

Sonntag, 22.Oktober 2023

07.45 – 08.30 Yogaangebot
08.30 – 09.00 Frühstück
09.00 – 10.30 Ethische Aspekte der Meditation
10.45 – 12.15 Kompetenzen in einer sich wandelnden Welt
12.30 – 13.15 Wir sind Teil der Welt und sie ein Teil von uns: Meditationserfahrungen der Zugehörigkeit
13.15 Mittagessen
14.00 – 14.45 Zusammenfassung und Abschlussrunde
Abreise

(Änderungen vorbehalten, eher wahrscheinlich als auszuschließen)