

## 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)