

**«Sei achtsam auf dich selbst,
um achtsam zu sein
auf Gott»**

(Basilus der Grosse)

Einführung in die kontemplativen
Exerzitien

Vom 22.11. - 25.11.2024



SONNENHOF

Haus der Stille

CH 4460 Gelterkinden

www.sonnenhof-grandchamp.org

In Zeiten, die von Zeit- und Leistungsdruck sowie einem beständigen Beschäftigt-Sein geprägt sind, sind die Achtsamkeit und das bewusste Innehalten wertvolle Wegbegleiter. Das schlichte Dasein im Hier und Jetzt, ermöglicht es, bei sich selbst anzukommen und achtsam zu sein für sich und für die göttliche Dimension in seinem Leben. Wir dürfen als Mensch kommen so wie wir sind, ohne erneut etwas leisten zu müssen.

Anhand der Wegschritte von P. Franz Jalics werden wir behutsam in das kontemplative Gebet eingeführt. Wir üben uns dabei in eine Haltung der Achtsamkeit ein, die uns eine Orientierung gibt auf unserem Weg zu Gott, zu unseren Mitmenschen und zu uns selbst.

Elemente der Exerzitien:

- Hinführung zum kontemplativen Gebet
- Mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation
- Durchgehendes Schweigen
- Anhörrunde
- Biblischer Bezug zur Meditation
- Persönliche Begleitung im Einzelgespräch
- Stundengebet mit den Schwestern

Dieser Kurs ist nicht geeignet, wenn man sich in einer Krisensituation befindet.

Beginn: Freitag, 22. November 2024
um 16:45 Uhr
Ankunft ab 15:30 Uhr

Ende: Montag, 25. November 2024
gegen 13:30 Uhr

Kosten:

Pensionskosten: CHF 210.- bis 270.-
(Richtpreis)

Kursgeld CHF 140.- bis 180.-

Leitung: Karin Seethaler, Exerzitienleiterin
und Autorin*, Regensburg
Sr. Mechthild, Sonnenhof

Anmeldung an:

SONNENHOF - Haus der Stille
CH-4460 Gelterkinden

sonnenhof@grandchamp.org

Tel.: 061 981 11 12

www.sonnenhof-grandchamp.org

* „Die Kraft der Kontemplation“
In der Stille Heilung finden - Echter Verlag

* „Zum Einklang finden mit sich und den andern“
Das Zusammenspiel von Meditation und Beziehungen im Alltag,
Echter-Verlag

* „Der Weg der Kontemplation – einfach aber nicht immer leicht“
Echter-Verlag