

**Sei achtsam auf dich selbst, um
achtsam zu sein auf Gott**
(Basilius der Große)

Einführung in die kontemplativen
Exerzitien

Vom 23. – 26. November 2017



SONNENHOF
Haus der Stille
4460 Gelterkinden

In Zeiten, die von Zeit- und Leistungsdruck sowie einem beständigen Beschäftigt-sein geprägt sind, ist die Achtsamkeit und das bewusste Innehalten wertvolle Wegbegleiter. Das schlichte Dasein im Hier und Jetzt, ermöglicht es, bei sich selbst anzukommen und achtsam für sich und der göttlichen Dimension in seinem Leben zu sein. 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:

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

Beginn: Donnerstag,
23. November 2017
16.45 Uhr
Ankunft ab 15.00 Uhr

Ende: Sonntag, 26. November 2017
gegen 13.30 Uhr

Kosten:
Pensionskosten: CHF 180.- bis 240.-
Richtpreis

Kursgeld CHF 120.- bis 180.-

Leitung: Karin Seethaler,
Exerzitienleiterin, Regensburg
Sr. Mechthild, Sonnenhof
Sr. Michèle, Grandchamp

Anmeldung an:

Schwestern von Grandchamp
SONNENHOF Haus der Stille
4460 Gelterkinden
Tel.: 061 981 11 12

sonnenhof@grandchamp.org
www.sonnenhof-grandchamp.org