

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

Einführung in die kontemplativen  
Exerzitien  
Vom 24.10.-27.10.2019



**SONNENHOF**  
**Haus der Stille**  
**4460 Gelterkinden**

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

**Beginn:** Donnerstag,  
24. Oktober 2019  
16:45 Uhr  
Ankunft ab 15:00 Uhr

**Ende:** Sonntag, 27. Oktober 2019  
gegen 13:30 Uhr

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

Kursgeld CHF 120.- bis 180.-

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

**Anmeldung an:**

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

sonnenhof@grandchamp.org  
[www.sonnenhof-grandchamp.org](http://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