

**Freue dich und sei fröhlich von
ganzem Herzen, du Tochter Zion!
Lass deine Hände nicht sinken,
denn der Herr dein Gott ist bei dir,
ein starker Heiland**

Soph.3

Stiller Tag und Kontemplation
im Advent
am 14. Dezember 2019



**SONNENHOF
Haus der Stille
4460 Gelterkinden**

Am Vortag dieses 3. Adventsontags der Sehnsucht in uns Raum geben, Jesus Christus zu begegnen. Sich öffnen und Achtsam sein für die Freude, die ER mit seinem Kommen uns schenken möchte.

Miteinander Meditieren und dabei die tragende und unterstützende Kraft der Gemeinschaft erfahren.

Ablauf des Tages:

- ab 9.00 Uhr Anreise und Zimmerbezug
- 9.30 Uhr kurze Einführungs- und Vorstellungsrunde
- 10.00 - 11.00 Uhr Gehen und Sein in der Natur (warme Getränke im Esszimmer)
- 11.00-11.25 Uhr Meditation
- 11.30-11.55 Uhr Meditation
- 12.10 Uhr Möglichkeit am Mittagsgebet teilzunehmen; anschliessend Mittagessen
- 14.30-17.00 Uhr Tee im Esszimmer
- 15.00-15.25 Uhr Meditation
- 15.30 -15.55 Uhr Meditation
- 16.30-16.55 Uhr Meditation
- 17.00-17.25 Uhr Meditation
- 17.30 Uhr Abschlussrunde mit kleinem Impuls: zum Text Sophonie 3
- Ende gegen 18.00 Uhr

Datum: 14. Dezember 2019

Beginn: 9.00 Uhr

Ende: 18.00 Uhr

Mit der Möglichkeit, schon am Vortag anzureisen und auch bis Sonntag zu bleiben.

Kosten für den Tag: CHF 50 (Richtpreis)

(Mittagessen und Zimmer für die Mittagsruhe inbegriffen)

Leitung:

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