

Aufatmen

**Vertrauen schöpfen mit Atem und Bewegung
Berührt werden aus dem Schatz inspirierender
Worte**

Retraite mit besinnlichen Texten und
Atem und Bewegung (Middendorf)

01.10. - 04.10.2020



**SONNENHOF
Haus der Stille
CH 4460 Gelterkinden**

**Die Bewegungen des Lebens spiegeln sich
vielfältig in Worten grosser Meister und aus
der Bibel**

- wir hören und bedenken sie

**Mit Atem und Bewegung kommt die
Lebensenergie in Fluss**

- wir können daraus Kraft schöpfen

**Geist und Körper bewusster wahrnehmen
- sie lassen uns aufatmen**

**Begegnungen mit sich selbst und mit
Anderen stärken unser Sein
- sie helfen uns im Prozess des Werdens**

**Im Schweigen liegt eine grosse Kraft
- wir werden es einüben**

im lebensnahen Umgang mit besinnlichen Texten

in achtsamer Zuwendung zum Atem

beim miteinander Beten und Singen im
Gottesdienst

bei gemeinsamen Mahlzeiten mit den Schwestern
- in Stille

Beginn: Donnerstag, 01.10.2020
16:30 Uhr

Ende: Sonntag 04.10.2020
14:00 Uhr

Kosten:
Pension: CHF 200,-- bis 250,--
(Richtpreis)

Kursgeld: CHF 160,--

Leitung: Esther Schaffner
dipl. Atemtherapeutin SBAM
Dietlind Schaale,
Meditationsbegleiterin Via Cordis

Ort, Durchführung und Anmeldung:
Schwestern von Grandchamp
SONNENHOF Haus der Stille
4460 Gelterkinden
Tel.: 061 981 11 12
sonnenhof@grandchamp.org