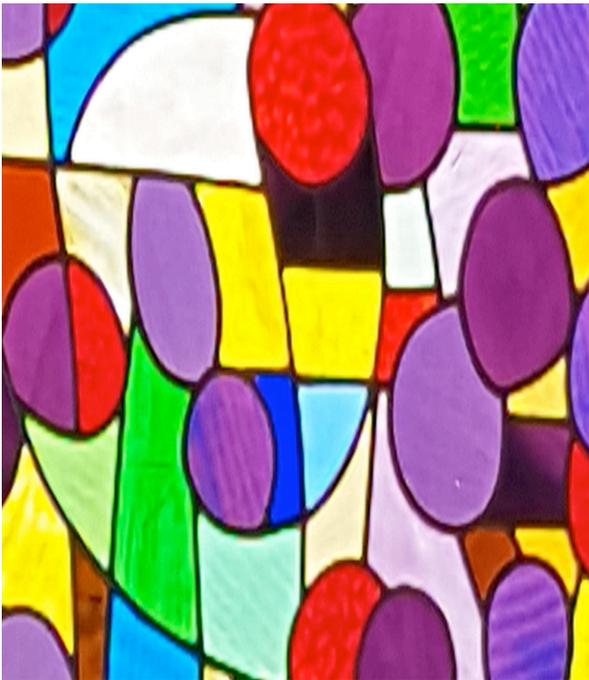


Meditationstage
für junge Erwachsene
(zwischen 25 und 40 Jahren)

Wo bin ich?

Die Stille – ein Weg zu mir und zu Gott

auf dem Sonnenhof vom 04.–06.09.20



SONNENHOF
Haus der Stille
CH 4460 Gelterkinden

Zum Inhalt:

Diese Tage bieten dir die Möglichkeit, deinen Alltag mit all seinen Anforderungen durch eine Zeit der Stille und der Achtsamkeit zu unterbrechen.

Es geht darum, bei dir selbst anzukommen und der spirituellen Dimension in deinem Leben Raum zu geben.

Du darfst so kommen, wie du bist, ohne Anspruch, etwas leisten oder erreichen zu müssen.

Mit angeleiteten Schritten zur Meditation, die auf christlichen Wurzeln basieren, übst du eine Haltung der Achtsamkeit ein. Sie geben dir eine Orientierung auf dem Weg zu dir selbst und zu deiner eigenen Tiefe, und verhelfen dir dazu, für Gottes Spuren auch in deinem Alltag achtsam zu werden.

Das erwartet dich:

- Schrittweise Hinführung zur Meditation
- Gemeinsame Meditationszeiten in der Gruppe
- Zeit für die Begegnung mit dir selbst und für ein bewusstes Wahrnehmen der Natur
- Raum, um achtsam zu sein für deine Sehnsucht nach Gott
- Austausch über die gemachten Erfahrungen
- Spirituelle Impulse
- Durchgehendes Schweigen
- Qi Gong Übungen
- Persönliche Begleitgespräche auf Wunsch

*Was hinter uns liegt und was vor uns liegt,
sind nur Kleinigkeiten im Vergleich zu dem,
was in uns liegt.*

(Henry Stanley Haskins)

Beginn: Freitag, 4. September 2020, 16.45 Uhr

Ankunft: ab 15.30 Uhr

Ende: Sonntag, 6. September 2020
nach dem Mittagessen 13.30 Uhr

Kursgeld: für Studierende: CHF 60.-- / € 50.--
für Berufstätige: CHF 100.-- / € 90.--

Pensions-

Kosten: für Studierende: CHF 90.-- bis 120.--
€ 75.-- bis 90.--
für Berufstätige: CHF 120.-- bis 160.--
€ 100.-- bis 140.--

Es ist uns wichtig, dass niemand aus finanziellen Gründen fernbleibt. In finanziellen Notlagen ist Kursgeld nach eigenem Ermessen möglich.

Leitung: Karin Seethaler, Meditationsleiterin und Autorin, Regensburg
Schwester Mechthild, Communauté de Grandchamp

Anmeldung an:
Schwestern von Grandchamp
SONNENHOF Haus der Stille 4460
Gelterkinden Tel.: +41 61 98 11 112
sonnenhof@grandchamp.org www.sonnenhof-grandchamp.org