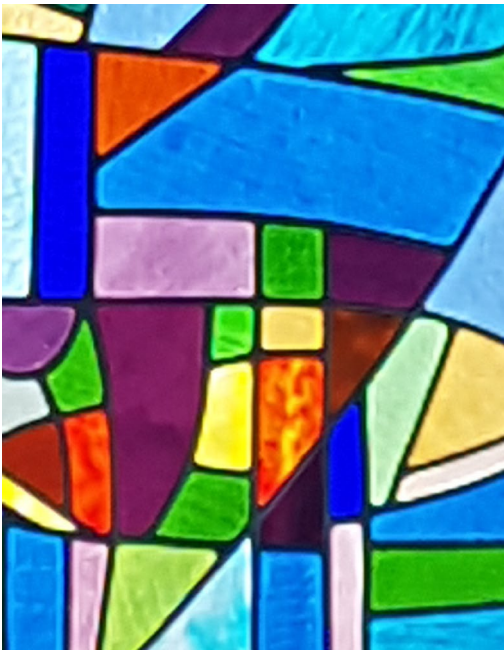


## Alles beginnt mit der Sehnsucht! (Nelly Sachs)

Einführung in die kontemplativen  
Exerzitien  
für Pfarrer/innen  
Vom 11.-14. Februar 2021



**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, 11.02.2021 um 16.45 Uhr  
Ankunft ab 15.30 Uhr

### **Ende:**

Sonntag, 14.02.2021 gegen 13.30 Uhr

### **Kosten:**

Pensionskosten: 180-240 CHF  
140-210 Euro

Kursgeld: 120-180 CHF  
100-160 Euro

### **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“ – Echter Verlag  
„In der Stille Heilung finden“ – Echter Verlag