

# Die Freude unseres Herzens ist in Gott

Stiller Tag und Kontemplation  
im Advent  
am 10. Dezember 2022



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

In dieser vorweihnachtlichen Zeit inne halten und 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
- Ende gegen 18.00 Uhr

**Datum:** 10. Dezember 2022

**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](http://www.sonnenhof-grandchamp.org)

