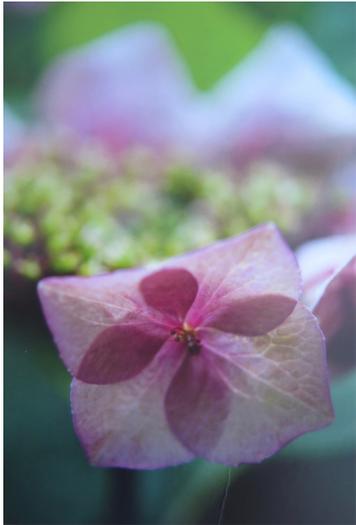


DA - SEINS - ZEIT

gemeinsam und allein sich Zeit nehmen
bewegte Achtsamkeit
in Leib, Seele und Geist
Einatmen-Empfangen-Loslassen-Sein



Schattenspiel Martina Issler, Zürich

Retraite mit besinnlichen Texten und
Atem und Bewegung (Middendorf)

29.09. - 02.10.2022

SONNENHOF
Haus der Stille
CH 4460 Gelterkinden

Weil ich bin

ich atme ein, ich atme aus,
die Luft geht rein, die Luft geht raus
Ich gehe vorwärts, Schritt für Schritt,
ein Fuss geht mit dem andern mit.
Ich denke leise, so für mich:
Weil ich ich bin, bin ich ich.

Helmut Glatz

innehalten

achtsam dem Atem nachspüren
die Worte im Herzen bewegen und
sich inspirieren von ihrem

Geheimnis

Zeit haben für sich, mit anderen

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, 29.09.2022
16.30 Uhr
(Anreise ab 15.30 Uhr)

Ende: Sonntag 02.10.2020
14.00 Uhr

Kosten:

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

Kursgeld: CHF 160,--

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

Ort, Durchführung und Anmeldung:

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