

Wechselnde Pfade Schatten und Licht

Tage der Stille
vom 20.-22. Oktober 2023



SONNENHOF
Haus der Stille
4460 Gelterkinden
www.sonnenhof-granchamp.org

In unserm Alltag machen wir vieles ganz automatisch und nehmen uns wenig Zeit, um in uns hineinzuhorchen. In diesen Tagen der Stille nehmen wir uns Zeit, das Frohe und Lichtvolle bewusst wahrzunehmen. Wir stellen uns auch den Schattenseiten unseres Lebens.

Elemente dieser Tage der Stille

- Meditation im Sitzen nach der Tradition von VIA INTEGRALIS
- Meditation in Bewegung – SHIBASHI- Qi Gong. Bei schönem Wetter auch draussen.
- Impulse zum Thema
- Möglichkeit für Einzelgespräche
- Teilnahme an den Stundengebeten der Weggemeinschaft sowie am Eucharistie-Gottesdienst am Sonntag.

Lassalle Kontemplationsschule-Via Integralis: Verbindet die christliche Mystik und Kontemplation mit der Übung des Zazen, der gegenstandslosen Schweigemediation.

SHIBASHI- Qi Gong besteht aus 18 Gesundheitsformen aus dem Qi Gong. Es wird eine wohltuende Langsamkeit vermittelt.

Beginn: Freitag, 20.10. um 17h
Anreise ab 15.30h

Ende: Sonntag 22.10. 13.30h

Kosten: **Pensionskosten:**
CHF 120 – 160 (€ 90 – 150)

Die Unterbringung ist in einfachen Zimmern, die Mahlzeiten sind vorwiegend vegetarisch

+

Kursgeld:

CHF 100.- bis 150.-

Die Beiträge werden vor Ort bezahlt.
Bezahlung mit Karte ist nicht möglich.

Leitung und Auskünfte:

Christian Frei
Kontemplationslehrer Via Integralis,
Pfarrer, freich@bluewin.ch
079 611 55 15

Monika Helbling
Lehrerin in Shibashi und Franklin-
Pädagogin

Anmeldung an:

SONNENHOF - Haus der Stille
4460 Gelterkinden

Tel.: 061 981 11 12

Mail: sonnenhof@grandchamp.org