

# Die Freude unseres Herzens ist in Gott

Stiller Tag und Kontemplation  
im Advent  
am 02. Dezember 2023



**SONNENHOF**  
Haus der Stille  
4460 Gelterkinden  
[www.sonnenhof-grandchamp.org](http://www.sonnenhof-grandchamp.org)

In der Adventzeit innehalten 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; anschl. 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:** 02. Dezember 2023

**Beginn:** 9.30 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:

SONNENHOF - Haus der Stille  
Schwestern von Grandchamp  
4460 Gelterkinden

Mail: [sonnenhof@grandchamp.org](mailto:sonnenhof@grandchamp.org)  
Tel.: 061 981 11 12

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