

**«Sei achtsam auf dich selbst,  
um achtsam zu sein  
auf Gott»**

(Basilus der Grosse)

Stiller Tag und Kontemplation

am 07. September 2024



**SONNENHOF**

**Haus der Stille**

**4460 Gelterkinden**

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

Den Alltag unterbrechen; um im schlichten Dasein im Hier und Jetzt, bei sich selbst anzukommen und achtsam zu sein für sich und für die göttliche Dimension in seinem Leben. Miteinander meditieren und dabei die tragende und unterstützende Kraft der Gemeinschaft erfahren, dazu möchte dieser Tag einladen.

**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:** 07. September 2024

**Beginn:** 9.30 Uhr

**Ende:** 18.00 Uhr

Es besteht die Möglichkeit, schon am Vortag anzureisen und auch bis Sonntag zu bleiben (bitte auf der Anmeldung vermerken)

**Kosten** für den Tag: CHF 55 - 60 Richtpreis;  
(Mittagessen und Zimmer für die  
Mittagsruhe inbegriffen)

**Leitung:**

Sr. Mechthild, Sonnenhof

**Anmeldung an:**

SONNENHOF

Haus der Stille

CH - 4460 Gelterkinden

Mail: [sonnenhof@grandchamp.org](mailto:sonnenhof@grandchamp.org)

Tel.: +41 (0)61 981 11 12

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

**«Sei achtsam auf dich selbst,  
um achtsam zu sein  
auf Gott»**

(Basilus der Grosse)

Stiller Tag und Kontemplation

am 07. September 2024



**SONNENHOF**

**Haus der Stille**

**4460 Gelterkinden**

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

Den Alltag unterbrechen; um im schlichten Dasein im Hier und Jetzt, bei sich selbst anzukommen und achtsam zu sein für sich und für die göttliche Dimension in seinem Leben. Miteinander meditieren und dabei die tragende und unterstützende Kraft der Gemeinschaft erfahren, dazu möchte dieser Tag einladen.

**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:** 07. September 2024

**Beginn:** 9.30 Uhr

**Ende:** 18.00 Uhr

Es besteht die Möglichkeit, schon am Vortag anzureisen und auch bis Sonntag zu bleiben (bitte auf der Anmeldung vermerken)

**Kosten** für den Tag: CHF 55 - 60 Richtpreis;  
(Mittagessen und Zimmer für die  
Mittagsruhe inbegriffen)

**Leitung:**

Sr. Mechthild, Sonnenhof

**Anmeldung an:**

SONNENHOF

Haus der Stille

CH - 4460 Gelterkinden

Mail: [sonnenhof@grandchamp.org](mailto:sonnenhof@grandchamp.org)

Tel.: +41 (0)61 981 11 12

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

**«Sei achtsam auf dich selbst,  
um achtsam zu sein  
auf Gott»**

(Basilus der Grosse)

Stiller Tag und Kontemplation

am 07. September 2024



**SONNENHOF**

**Haus der Stille**

**4460 Gelterkinden**

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

Den Alltag unterbrechen; um im schlichten Dasein im Hier und Jetzt, bei sich selbst anzukommen und achtsam zu sein für sich und für die göttliche Dimension in seinem Leben. Miteinander meditieren und dabei die tragende und unterstützende Kraft der Gemeinschaft erfahren, dazu möchte dieser Tag einladen.

**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:** 07. September 2024

**Beginn:** 9.30 Uhr

**Ende:** 18.00 Uhr

Es besteht die Möglichkeit, schon am Vortag anzureisen und auch bis Sonntag zu bleiben (bitte auf der Anmeldung vermerken)

**Kosten** für den Tag: CHF 55 - 60 Richtpreis;  
(Mittagessen und Zimmer für die  
Mittagsruhe inbegriffen)

**Leitung:**

Sr. Mechthild, Sonnenhof

**Anmeldung an:**

SONNENHOF  
Haus der Stille  
CH - 4460 Gelterkinden

Mail: [sonnenhof@grandchamp.org](mailto:sonnenhof@grandchamp.org)  
Tel.: +41 (0)61 981 11 12

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