

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

(Basilus der Grosse)

Tag der Stille und Kontemplation

am 22. Februar 2025



SONNENHOF

Haus der Stille

4460 Gelterkinden

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: 22. Februar 2025

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 60 - 65
(Richtpreis; Mittagessen und Zimmer für die
Mittagsruhe sind inbegriffen)

Leitung:

Sr. Mechthild, Sonnenhof

Anmeldung an:

SONNENHOF
Haus der Stille
CH - 4460 Gelterkinden

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

www.sonnenhof-grandchamp.org