

**«Es liegt im Stillesein  
eine wunderbare Macht  
der Klärung, der Reinigung, der  
Sammlung auf das Wesentliche»  
(Dietrich Bonhoeffer)**

Einführung in die kontemplativen  
Exerzitien  
vom 04. - 07.09.2025



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

In Zeiten, die von Zeit- und Leistungsdruck sowie einem beständigen Beschäftigt-Sein geprägt sind, sind die Achtsamkeit und das bewusste Innehalten wertvolle Wegbegleiter. Das schlichte Dasein im Hier und Jetzt, ermöglicht es, bei sich selbst anzukommen und achtsam zu sein für sich und für die göttliche Dimension in seinem Leben. Wir dürfen als Mensch kommen so wie wir sind, ohne erneut etwas leisten zu müssen.

Anhand der Wegschritte von P. Franz Jalics werden wir behutsam in das kontemplative Gebet eingeführt. Wir üben uns dabei in eine Haltung der Achtsamkeit ein, die uns eine Orientierung gibt auf unserem Weg zu Gott, zu unseren Mitmenschen und zu uns selbst.

**Elemente der Exerzitien:**

- Hinführung zum kontemplativen Gebet
- Mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation
- Durchgehendes Schweigen
- Anhörrunde
- Biblischer Bezug zur Meditation
- Persönliche Begleitung im Einzelgespräch
- Stundengebet mit der Weggemeinschaft

*Dieser Kurs ist nicht geeignet, wenn man sich in einer Krisensituation befindet.*

**Beginn:** Donnerstag, 04. September  
um 16:45 Uhr  
Ankunft ab 15:30 Uhr

**Ende:** Sonntag, 7. September  
gegen 13:30 Uhr

**Kosten:**

Pensionskosten: CHF 210.- bis 270.-  
(Richtpreis)

Kursgeld: CHF 120.- bis 180.-

**Leitung:** Karin Seethaler, Exerzitienleiterin  
und Autorin\*, Regensburg  
Sr. Mechthild, Sonnenhof

**Anmeldung an:**

SONNENHOF - Haus der Stille  
CH-4460 Gelterkinden

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

Tel.: 061 981 11 12

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

*\* „Die Kraft der Kontemplation“  
In der Stille Heilung finden – Echter Verlag*

*\* „Zum Einklang finden mit sich und den andern“  
Das Zusammenspiel von Meditation und Beziehungen im Alltag,  
Echter-Verlag*

*\* „Der Weg der Kontemplation – einfach aber nicht immer leicht“  
Echter-Verlag*