

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

(Basilus der Grosse)

Kontemplative Exerzitien

vom 06. - 12.07.2026



SONNENHOF

Haus der Stille

CH 4460 Gelterkinden

www.sonnenhof-grandchamp.org

Zum Inhalt der Retraite:

In diesen Tagen der Stille wenden wir unsere Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt und öffnen uns für die Gegenwart Gottes. Es ist eine schlichte Hinwendung zum Wesentlichen, in der unmerklich Wandlung geschieht. In einer behutsamen Einführung in das kontemplative Gebet gemäss den Wegschritten von P. Franz Jalics SJ, üben wir eine Haltung der Achtsamkeit ein. Sie wird uns Orientierung geben, auf dem Weg zu uns selbst und zu unserer eigenen Tiefe. Diese Ausrichtung wird uns auch in unserem Alltag unterstützen, in Verbindung mit der eigenen Mitte und in Verbindung mit Gott zu bleiben.

Kontemplative Exerzitien sind

- Eine intensive Zeit der Stille, die in ein einfaches Dasein vor Gott hinführen will
- Eine Zeit des Gebetes, um unser Leben auf Gott auszurichten;
- Eine Zeit ganzheitlichen Lebens, wo ich als Mensch, so wie ich bin kommen darf, ohne Anspruch etwas leisten zu müssen.

Elemente der Exerzitien

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

Es besteht die Möglichkeit am Stundengebet im Haus teilzunehmen

Diese intensive Form der Exerzitien setzt bei den Teilnehmenden psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen. Da intensive Zeiten der Stille nicht für jede/n in jedem Lebensabschnitt geeignet sind, bitten wir um einen schriftlichen Vorkontakt.

Beginn: Montag, 06. 07.2026, 16:45 Uhr

Ankunft: ab 15:30 Uhr

Ende: Sonntag, 12. 07.2026, 13:30 Uhr
nach dem Mittagessen

Kosten: CHF 420.- bis 520.-

Kursgeld: CHF 220.- bis 270. –

Es ist uns wichtig, dass niemand aus finanziellen Gründen fernbleibt. In finanziellen Notlagen ist Kursgeld nach eigenem Ermessen möglich.

Leitung: Karin Seethaler, Exerzitienleiterin und Autorin*, Regensburg
Schwester Mechthild, Communauté de Grandchamp

Anmeldung an:

SONNENHOF - Haus der Stille

CH - 4460 Gelterkinden

Tel.: +41 61 98 11 112

sonnenhof@grandchamp.org

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*