

Tage der Stille vom 30.10. - 1. 11. 2026

Loslassen

Loslassen – keine einfache Sache.

Deshalb will es geübt sein.

Loslassen – hat mit „lassen“,
mit „zulassen“ zu tun.

Wer loslässt, ist weniger in der
Vergangenheit oder in der Zukunft.

Wer loslässt, ist präsent.



SONNENHOF

Haus der Stille

4460 Gelterkinden

www.sonnenhof-granchamp.org

In unserm Alltag machen wir vieles ganz automatisch und nehmen uns wenig Zeit, um in uns hineinzuhorchen. In diesen Tagen der Stille nehmen wir uns Zeit, um uns zu verbinden mit Gott, dem tragenden Urgrund. Das gibt uns die Freiheit, gut verankert im Leben zu stehen.

Elemente dieser Tage der Stille

- Meditation im Sitzen nach der Tradition von VIA INTEGRALIS
- Meditation in Bewegung – SHIBASHI-Qi Gong. Bei schönem Wetter auch draussen.
- Impulse zum Thema
- Möglichkeit für Einzelgespräche
- Teilnahme an den Stundengebeten der Weggemeinschaft sowie am Eucharistie-Gottesdienst am Sonntag.

Lassalle Kontemplationsschule-Via

Integralis: Verbindet die christliche Mystik und Kontemplation mit der Übung des Zazen, der gegenstandslosen Schweigemediation.

SHIBASHI- Qi Gong besteht aus 18 Gesundheitsformen aus dem Qi Gong. Es wird eine wohltuende Langsamkeit vermittelt.

Beginn: Freitag, 30.10. um 17h
Anreise ab 15.30h

Ende: Sonntag 1.11. um 13.30h

Kosten: **Pensionskosten:**
CHF 140.- – 180.-

Die Unterbringung ist in einfachen Zimmern, die Mahlzeiten sind vorwiegend vegetarisch

+

Kursgeld:

CHF 130.- bis 180.-

Die Beiträge werden vor Ort bezahlt.
Bezahlung mit Karte ist nicht möglich.

Leitung und Auskünfte:

Christian Frei
Kontemplationslehrer Via Integralis,
Pfarrer, freich@bluewin.ch
079 611 55 15

Monika Helbling
Lehrerin Shibashi-Qi Gong
Pädagogin Franklin-Methode

Anmeldung an:

SONNENHOF - Haus der Stille
CH - 4460 Gelterkinden

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

Mail: sonnenhof@grandchamp.org