

# 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](http://www.sonnenhof-granchamp.org)

In unserem 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](mailto: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](mailto:sonnenhof@grandchamp.org)