

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

(Dietrich Bonhoeffer)

Einführung in die kontemplativen
Exerzitien
vom 17. - 20.09.2026



SONNENHOF
Haus der Stille
CH 4460 Gelterkinden
www.sonnenhof-grandchamp.org

In Zeiten, die von Zeit- und Leistungsdruck sowie einem ständigen Beschäftigtsein geprägt sind, laden Achtsamkeit und bewusstes Innehalten dazu ein, wieder bei sich selbst anzukommen. Im schlichten Dasein im Hier und Jetzt eröffnet sich die Möglichkeit, zur eigenen Mitte zurückzufinden und sich für die göttliche Dimension des Lebens zu öffnen. Dabei dürfen wir 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. Dabei üben wir eine Haltung der wachen Präsenz ein, die uns Orientierung schenkt 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

Beginn: Donnerstag, 17. September
um 16:45 Uhr
Ankunft ab 15:30 Uhr

Ende: Sonntag, 20. 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

Mail: sonnenhof@grandchamp.org
Tel.: 061 981 11 12

www.sonnenhof-grandchamp.org

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

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