

Dem Leben Tiefe geben

Kontemplative Kurz-Exerzitien
nach Franz Jalics, SJ

12.- 15. November 2026



Ikone von Krzyzstof Sokolowski, Litauen

SONNENHOF
Haus der Stille
4460 Gelterkinden

www.sonnenhof-grandchamp.org

... die Stille suchen
und einkehren bei sich,
nach innen lauschen ...

Zeit haben
für den immer anwesenden Gott,
für das Verweilen bei Ihm,
für das Bleiben in Ihm,
nichts anderes als sein,
wo und wie ich jetzt bin.

nach Paul Weismantel

Kontemplation – Stilles Verweilen

Die Kontemplation ist eine Gebets- und Meditationsweise, die es den Menschen ermöglicht, zur Ruhe und zur eigenen inneren Tiefe zu finden. Wir üben uns im Loslassen von gedanklichen Inhalten und lauschen auf die Stille - *die Muttersprache Gottes*. Getragen wird diese Gebetsform von Lebenshaltungen, die auch im Alltag Orientierung geben.

Diesen Weg von aussen nach innen gehen wir im Namen von JESUS CHRISTUS. Ziel ist das Jesusgebet der Ostkirche. Als Grundschritte dienen die Wegschritte der Kontemplation von P. Franz Jalics, SJ

Leitung

Madeleine Monsch, Exerzitienbegleiterin
Daniel Häsler, Exerzitienbegleiter

Termin

Donnerstag, 12. November um 17:00 Uhr
(Anreise ab 15:30 Uhr möglich)

Bis Sonntag, 15. November ca. 13:30 Uhr

Zielgruppe

Für Menschen, die sich auf die Stille einlassen wollen und die Grundkenntnisse der kontemplativen Gebetshaltung einüben oder vertiefen möchten.

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

Elemente

- Ein- und Hinführung in die kontemplativen Grundhaltungen
- Mehrere Einheiten gemeinsamer stiller Meditation/Gebetszeiten
- Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Durchgehendes Schweigen
- Impulse und Abendmahlsfeier
- Anhörrunde
- Persönliche Begleitgespräche

Kosten (Richtpreise)

Pensionskosten: CHF 210 – 270

Kursgeld: CHF 120 – 180

Anmeldung:

SONNENHOF - Haus der Stille

CH - 4460 Gelterkinden

Mail: sonnenhof@grandchamp.org

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