



AUFRICHTEN - ausrichten

**Tage der Stille und Einkehr
zu Beginn der Passionszeit
vom 14. - 16. März 2025**

Ort

SONNENHOF Haus der Stille, 4460 Gelterkinden

Leitung

Hélène Ochsenbein Flück, Pfarrerin und Exerzitionenleiterin
Ruth Egli-Leuenberger, Exerzitionenleiterin

Um in meinem Alltag meiner Ausrichtung zu folgen, hilft ein Innehalten, ein zu Ruhe kommen, Zeit zu haben. Meine Situation wird mir bewusst, das, was stürmt und strudelt um mich oder in mir. Verstrickungen, welche mir Kraft und Freude nehmen, werden wahrnehmbar. Ich richte mich auf und in diesem Aufrichten wird eine Ausrichtung spürbar. Ich blicke nach vorne, in die Tiefe, in die Weite. Worauf möchte ich meinen Blick richten in den Wochen auf Ostern zu?

Textimpulse, persönliche Meditation, Kreistänze, Leibübungen, Singen, Einzelgespräche und freie Zeit zum Spazieren sind Elemente dieses Wochenendes. Dazu sind wir eingeladen, an den Gebeten der Schwestern teilzunehmen.

Das Wochenende findet im Schweigen statt und kann nur, als ganzes Wochenende besucht werden. Auch Neugierige und Interessierte, die die Stille und Meditation neu entdecken wollen, sind herzlich willkommen!

Anreise: Freitag, 14.3.2025 gegen 16 Uhr, Zimmerbezug

Beginn: Freitag, 14.3.2025 um 17 Uhr

Schluss: Sonntag, 16.3.2025 ca. 14.30 Uhr

Angebot: Wer gerne etwas länger und individuell in der Stille ist, hat die Möglichkeit, bereits am Donnerstag anzureisen. Anmeldung im Sonnenhof.

Kurskosten: CHF 140.-

Pensionskosten: ganzes Wochenende CHF 140.— bis 180.—/Vollpension (Richtpreis)

Für Menschen mit knappen finanziellen Ressourcen kann eine Ermässigung der Kurs- und Pensionskosten mit der Kursleitung besprochen werden.

Mitnehmen:

Schreibzeug und Heft für persönliche Notizen, Meditationskissen (Gebetsbänkli sind im Sonnenhof vorhanden).

Der Sonnenhof bittet, wenn möglich Bettwäsche und Toilettentücher mitzubringen, vor allem bei Anreise mit dem Auto.

Wegbeschreibung: www.sonnenhof-grandchamp.org

Kontakt:

Ruth Egli-Leuenberger, 062 922 55 33, ruth@egli.li

Anmeldetalon

Name Vorname

Adresse

Telefon, E-Mail

Ich habe bereits Erfahrungen in Meditation und Stille:

Ich bin interessiert, Neues kennen zu lernen:

Ich benötige ein Meditationskissen:

Ich benötige eine Diät und zwar

Alter (Information z.H. Sonnenhof)

Anmeldefrist bis Freitag, 13. Dezember 2024 an

Ruth Egli-Leuenberger, 062 922 55 33/079 625 62 78

E-Mail: ruth@egli.li

Haus der Stille SONNENHOF

Der Sonnenhof wird von Schwestern von Grandchamp geführt.

Das Gebet steht im Zentrum des Lebens der Schwesternschaft. Vier Mal am Tag versammeln sie sich zum Stundengebet in ihrer Kapelle und teilen diese Gebetszeiten mit ihren Gästen. Diese Gebete sind geprägt von dem Hören auf biblische Texte, von Momenten der Stille und der Fürbitte für die Welt. Mit ihrem Leben wollen die Schwestern einen Raum öffnen für Gäste, die eine Auszeit suchen.

Schwestern und Gäste essen gemeinsam in der Stille. Die Mahlzeiten sind überwiegend vegetarisch und weitgehend aus regionalen und biologischen Zutaten zubereitet.

Die Zimmer sind einfach und freundlich. Die sanitären Einrichtungen befinden sich auf der Etage.

www.sonnenhof-grandchamp.org

Sich aufrichten

Langsam erkennen
was meine Lebendigkeit behindert
mich unterbrechen lassen
im gewohnten Alltagstrott

mich nicht leben lassen
durch blockierende Ansprüche
das Leben in Füllen wählen
das in meinem Innersten auf mich wartet

Langsam erahnen
was meine Lebenskraft fördert
mich aufhalten lassen
zum Aufstand für die Liebe

Mich aufrichten lassen
durch jene befreienden Lebensworte
die zutiefst berühren:

Steh auf und lebe!

Pierre Stutz