



# AUFATMEN

ausatmen-loslassen-ausrichten

Tage der Stille und Einkehr  
Zu Beginn der Passionszeit  
Vom 16. - 18. Februar 2024

**Ort**

SONNENHOF Haus der Stille, 4460 Gelterkinden

**Leitung**

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

Ich darf ankommen und aufatmen. Auf das Aufatmen folgt das Ausatmen und zeitgleich ein Loslassen und Entspannen.

Zum Einstieg in die Fastenzeit sind wir eingeladen in der Stille aufzuatmen, um ausgerichtet in die Passionszeit zu gehen. Die Verbindung zu Gott erfahren. Mit Gott, der mich atmen lässt. Mit Gott, der Lebensatmen ist. Und auf diese Weise mein geistliches Leben stärken, bewusster werden lassen und vertiefen.

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, 16.2.2024 gegen 16 Uhr, Zimmerbezug

**Beginn:** Freitag, 16.2.2024 um 17 Uhr

**Schluss:** Sonntag, 18.2.2024 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 120.— bis 160.—/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](http://www.sonnenhof-grandchamp.org)

**Kontakt:**

Ruth Egli-Leuenberger, 062 922 55 33, [ruth@egli.li](mailto: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, 10. November 2023 an**

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

E-Mail: [ruth@egli.li](mailto: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](http://www.sonnenhof-grandchamp.org)

# Der mich atmen läßt

Der mich atmen läßt  
bist Du, lebendiger Gott

Der mich leben läßt  
bist Du, lebendiger Gott

Der mich schweigen läßt  
bist Du, lebendiger Gott

Der mich reden läßt  
bist Du, lebendiger Gott

Der mich warten läßt  
bist Du, lebendiger Gott

Der mich handeln läßt  
bist Du, lebendiger Gott

Der mich wachsen läßt  
bist Du, lebendiger Gott

Der mich Mensch sein läßt  
bist Du, lebendiger Gott

Der mich atmen läßt  
bist Du, lebendiger Gott

*Anton Rotzetter*