



Ein Wochenende in Stille

Fr 27. Aug 18 Uhr bis So 29. Aug 13 Uhr im Zentrum Ranft

Wir bauen Bilder vor dir auf wie Wände; so dass schon tausend Mauern um dich stehn. Denn dich verhüllen unsre frommen Hände, sooft dich unsere Herzen offen sehn. (Rainer Maria Rilke)

In der Stille sitzend, bauen wir an diesem Wochenende einige unserer ‚tausend Mauern‘ ab, die uns vom Göttlichen trennen. Je stiller unser Geist, je offener unser Herz und je verbundener unser Körper mit sich selbst, desto näher fühlen wir uns am innersten Puls des Lebens.

Die Zeiten der reinen Kontemplation im Sitzen werden angereichert durch Gehmeditation, Hatha-Yoga-Übungen, kurze Einführungs- und Impulsreferate, freie Zeit in der Natur, Begleitgespräche und liturgische Feiern in einer wunderbaren klösterlichen Umgebung.

Der Kurs beginnt am Freitagabend mit dem Nachtessen, danach tauchen wir ein ins Schweigen und beschliessen die Schweigezeit mit dem Mittagessen am Sonntag.

Willkommen sind alle, welche die Kraft der Stille einmal erfahren wollen. Vorkenntnisse in Kontemplation oder Meditation sind von Vorteil, aber nicht nötig. Sitzhilfen sind vorhanden.

Leitung: Mathias Bänziger, reformierter Pfarrer in Regensburg
Urs Weber, Lehrer der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ von Willigis Jäger
Corinne Stecher, Dipl. Sport- & Yogalehrerin YS

Kosten: 200.-- Fr. plus Kost & Logis, die individuell anpassbar sind.

Anmeldung: Bis 18. Juli an mathias.baenziger@kirche-regensburg.ch