

26.-29. April 2012

## Augenblicke

Retraite mit biblischen Besinnungen und  
Atem & Bewegung (Middendorf)



im ReTraitenhaus Sonnenhof  
CH 4460 Gelterkinden

### **Wer im Augenblick atmen kann, hat Fülle im Jetzt und Vielfalt in der Zukunft.**

Viele Menschen stehen unter dem Druck der vielfältigen Anforderungen von Beruf und Alltag. Wir geraten in Zeitnot.

Stress ist alltäglich geworden.

Das kann heissen: Der Atem ist flach, ich bin unter Druck; der Atem ist schnell, ich bin gehetzt.

In der Achtsamkeit können die Augenblicke des Atems, der Leiblichkeit und des Seins auf verschiedenen Ebenen erlebt, erfahren und gedacht werden.

Es gilt, dem Augenblick in unserem Leben Beachtung und Aufmerksamkeit zu schenken.

Das kann bedeuten: Der freien Atem, ich bin getragen; der ruhende Atem, ich bin in mir.

### **Elemente der Retraite:**

- biblische Einführungen
- Uebungseinheiten "Atem & Bewegung" nach Middendorf
- Zeiten der persönlichen Stille
- durchgängiges Schweigen
- Teilnahme an den Tagzeitengebeten der Schwesterngemeinschaft
- Eucharistiefeiern
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

Beginn: Donnerstag, 26. April 2012  
**12.00 Uhr**

Ende: Sonntag, 29. April 2012  
13.30 Uhr

Kosten:  
Pension: CHF 200.- bis 250.-  
(Richtpreis)  
Kursgeld: CHF 150.-

Leitung: Pfr. Georg Habegger, Wolfhausen  
Esther Schaffner,  
dipl. Atemtherapeutin SBAM, Basel

Ort, Durchführung und Anmeldung:

Schwestern von Grandchamp  
Retraitenhaus Sonnenhof  
4460 Gelterkinden  
Tel.: 061 981 11 12  
sonnenhof@grandchamp.org

## Anmeldung:

Ich melde mich an zur retraite  
"Augenblicke" vom 26.-29. April 2012

Name
Vorname
Geburtsjahr
Adresse
e-mail
Telefon
Kommen Sie das erste Mal? Ja / Nein *
Können Sie Bettwäsche / Toilettentücher mitbringen? Ja / Nein *

\* Nichtzutreffendes bitte streichen

**Ihre Anmeldung gilt als bestätigt, wenn  
Sie keinen gegenteiligen Bescheid  
erhalten.**