

BETEN MIT LEIB UND SEELE

Meditation in Stille

ILANZER DOMINIKANERINEN
HAUS DER BEGEGNUNG



Begleitung

Bildung

Besinnung

- WAS** Ein Angebot, sich selbst wahrzunehmen.
- WER** Sr. Monika Hüppi OP, geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin
- WANN** Daten siehe Rückseite
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

BETEN MIT LEIB UND SEELE

Meditation in Stille



WAS Ein Angebot, sich selbst ganzheitlich wahrzunehmen und durch einfache Bewegungen den achtsamen Umgang mit dem eigenen Leib einüben und erspüren.

Eine halbe Stunde angeleitete Leibübungen
Anschliessend eine halbe Stunde gemeinsame Schweigemeditation

WER Sr. Monika Hüppi OP, geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin

Zielpublikum
Alle Interessierten

WANN jeweils am Dienstagabend von 19.30 bis 20.30 Uhr

09. Januar 2024
23. Januar 2024
06. Februar 2024
27. Februar 2024
12. März 2024
02. April 2024
23. April 2024

24. September 2024
22. Oktober 2024
05. November 2024
26. November 2024
10. Dezember 2024

WIEVIEL Freiwilliger Beitrag

Voraussetzung: Fähigkeit, längere Zeit in Stille zu meditieren