

Leitung

Sr. Beatrice Kohler
Jg 1955, seit 1981 Baldegger Schwester
Primarlehrerin, Kunstpädagogin
Kontemplationslehrerin
Geistliche Begleitung

Anmeldung

bis eine Woche im Voraus an
Sr. Beatrice Kohler
Bildungshaus Stella Matutina
Zinnenstrasse 7
6353 Hertenstein bei Weggis
041 392 20 30 (Zentrale)
041 392 20 35 (Büro)
sr.beatrice@klosterbaldegg.ch

Wie erreichen Sie die Stella Matutina Hertenstein ÖV

ab Luzern Bahnhofquai mit dem Schiff
Spaziergang 20 Minuten ab Station
Hertenstein
ab Küssnacht am Rigi Bus Nr. 2 Richtung
Schwyz bis Weggis Dörfli
Spaziergang 35 Minuten
ab Rotkreuz mit Bus Nr. 53 nach Küssnacht
Seilbahn, umsteigen auf Bus Nr. 2
Richtung Schwyz bis Weggis Dörfli
Spaziergang 35 Minuten
Auf Anfrage holen wir Sie ab

mit Auto

Weggis - Hertenstein
Parkplätze vorhanden

STELLA MATUTINA HERTENSTEIN

Das Bildungshaus Stella Matutina liegt an bevorzugter Lage auf der ruhigen Halbinsel Hertenstein am Vierwaldstättersee. Der weite Horizont mit den Bergen und Hügeln zeigt sich in den vier Jahreszeiten und mit den Wettererscheinungen in unterschiedlichsten Weisen.

Die Schlichtheit und Klarheit der Gebäude, die hellen und freundlichen Räume, die zweckmässige Infrastruktur, schlichte Zimmer in unterschiedlicher Preislage geben dem Aufenthalt einen unterstützenden Rahmen.

Eine abwechslungsreiche Küche und eine Cafeteria für die Bedürfnisse zwischendurch und am Abend sorgen für das leibliche Wohl.

Die Gemeinschaft der Baldegger Schwestern trägt und belebt den Ort.



Stella Matutina Hertenstein
Bildungshaus

Bildungshaus Stella Matutina
Zinnenstrasse 7
6353 Hertenstein bei Weggis
Tel. 041 392 20 30

info@stellamatutina-bildungshaus.ch
www.stellamatutina-bildungshaus.ch

KONTEMPLATION SamsTAG DER STILLE 2020



Immer
wieder gilt es
sich auszurichten
vom Äußeren der Geschäfte
zu dem, was innen wohnt
im Verborgenen, in der Stille,
dort, wo nur das
lauschende Hören
im Stillwerden
hingelangt.

Hieraus
kommen die Impulse,
die uns täglich neu werden lassen,
um den Herausforderungen des Alltags
mit Mut und Gelassenheit und
liebender Freude zu
begegnen.

Johanna Arlt

Eingeladen sind Frauen und Männer jeden Alters, ...
 ... die einen ganzen Tag frei von
 Betriebsamkeit bei sich sein möchten.
 ... die sich nach Stille sehnen.
 ... die der inneren Führung vertrauen wollen.
 ... die auch den Alltag aus der eigenen Mitte
 heraus leben möchten.
 ... die Sinn suchen
 ... die

Anfangende
 lernen die Grundschrirte der Meditation
 kennen.
 Geübte
 vertiefen sich.
 In der Meditationspraxis „Unterbrochene“
 finden neuen Zugang.

Der Tag bietet die Möglichkeit, sich mit Begleitung
 und in einer kleinen Gruppe schweigend einzulassen,
 nach innen zu horchen und Kraft zu sammeln, um
 geerdet und frei im Aussen zu wirken.
 Das gemeinsame Sitzen unterstützt die persönliche
 Offenheit für die Stille und stärkt alle.

Termine

Samstag

18. Januar 2020
 29. Februar 2020
 9. Mai 2020
 13. Juni 2020
 19. September 2020
 24. Oktober 2020
 5. Dezember 2020

jeweils 10.15 – 16.45 Uhr

Impulse um die Grundelemente der Meditation
 kennenzulernen oder zu vertiefen und zu
 üben:
 - Körperwahrnehmung und -haltung
 - Atem
 - Umgang mit Gedanken und Bildern
 - Texte aus der Mystik und der Heiligen Schrift

Wir verbringen den Tag im Schweigen und beenden
 ihn mit einer kurzen Wort-Liturgie.

Wer möchte, kann danach mit Gleichgesinnten aus-
 tauschen.

Programm

10.15 Uhr Leibübungen
 10.45 Uhr Sitzen in Stille
 11.15 Uhr Wahrnehmen in der Natur
 12.15 Uhr Sitzen in Stille
 12.45 Uhr Mittagessen und Pause
 14.15 Uhr Sitzen in Stille
 14.45 Uhr Biblischer Impuls
 Wahrnehmen in der Natur
 Pause
 15.45 Uhr Sitzen in Stille
 16.25 Uhr Wort-Liturgie
 16.45 Uhr Schluss
 oder Gelegenheit zum Austausch

Programmänderungen vorbehalten

Kosten

Fr. 60.- inklusive Mittagessen

Mitbringen

Bequeme Kleidung für die Meditation
 Dem Wetter entsprechende Kleidung für die Wahr-
 nehmung in der Natur
 Wenn vorhanden eigenen Meditationsschemel oder
 eigenes Meditationskissen