

## Leitung

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

## Anmeldung

bis zwei Wochen im Voraus  
auf der Homepage:  
<https://www.klosterbaldegg.ch/veranstaltungen>  
oder  
Sr. Beatrice Kohler  
Bildungshaus Stella Matutina  
Zinnenstrasse 7  
6353 Hertenstein bei Weggis  
[sr.beatrice@klosterbaldegg.ch](mailto:sr.beatrice@klosterbaldegg.ch)

Wie erreichen Sie die Stella Matutina Hertenstein  
mit ÖV

Mit dem Schiff ab Luzern und zu Fuss  
(15 Minuten)

Zug bis Küssnacht am Rigi oder Rotkreuz,  
von dort mit Busverbindung bis Weggis Neubühl  
und zu Fuss (35 Minuten)

## 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 hellen und freundlichen Räume, die zweckmässige Infrastruktur, schlichte Zimmer in unterschiedlicher Preislage geben dem Aufenthalt einen unterstützenden Rahmen.  
Eine abwechslungsreiche Küche und eine Cafeteria sorgen für das leibliche Wohl.

Die Gemeinschaft der Baldegger Schwestern trägt und belebt den Ort.



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

[info@stellamatutina-bildungshaus.ch](mailto:info@stellamatutina-bildungshaus.ch)  
<https://www.klosterbaldegg.ch/bildungshaus/home>

## HERTENSTEINER KONTEMPLATIONSSAMSTAG



JANUAR - DEZEMBER 2023

Das Eine ist mir so klar  
und spürbar wie selten:  
Die Welt ist Gottes so voll.

Aus allen Poren der Dinge  
quillt er gleichsam uns entgegen,  
wir aber sind oft blind.  
Wir bleiben in den schönen  
und den bösen Stunden hängen  
und erleben sie nicht durch  
bis an den Brunnenpunkt,  
an dem sie aus Gott herausströmen.

In allem will Gott Begegnung feiern  
und fragt und will die anbetende, hingebende  
Antwort.

Alfred Delp SJ (1907-1945)

Eingeladen sind Frauen und Männer jeden Alters, ...

... die einen ganzen Tag frei von Betriebsamkeit bei sich sein möchten.

... die sich nach Stille und Gottverbundenheit 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 Gruppe schweigend einzulassen, nach innen zu horchen und Kraft zu sammeln, um geerdert und frei im Aussen zu wirken. Das gemeinsame Sitzen unterstützt die persönliche Offenheit für die Stille und stärkt alle.

Termine

Samstag  
28. Januar 2023  
18. März 2023 (Auszeit Frühling FR-SO)  
3. Juni 2023  
16. September 2023  
9. Dezember 2023 (Auszeit Advent FR-SO)

jeweils 10.15 – 16.45 Uhr

Es besteht die Möglichkeit schon am Tag zu vor anzureisen oder erst am Tag danach wegzufahren und so die Zeit der Stille persönlich zu verlängern.

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 austauschen.

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  
Pause  
14.15 Uhr Sitzen in Stille  
14.45 Uhr Biblischer Impuls  
Wahrnehmen in der Natur  
15.45 Uhr Sitzen in Stille  
Pause  
16.25 Uhr Wort-Liturgie  
16.45 Uhr Schluss

Programmänderungen vorbehalten

Kosten  
Fr. 65.- inklusive Mittagessen

Mitbringen

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