

Das Kloster St. Marien zu Helfta

Das Kloster Helfta ist ein Zisterzienserinnenkloster im Ortsteil Helfta der Lutherstadt Eisleben in Sachsen-Anhalt. Es war im 13. Jahrhundert weithin bekannt als "Krone der deutschen Frauenklöster". Berühmte Mystikerinnen lebten dort. Das Kloster ist gut mit Bahn, Auto oder Fernbus zu erreichen.

Anmeldung zu den Kursen nur über:

Bildungs- und Exerzitienhaus
Kloster Helfta
Lindenstraße 36
06295 Lutherstadt Eisleben

Tel.: 03475-711-400

Fax: 03475-711-444

gaestehaus@kloster-helfta.de

www.kloster-helfta.de

Bürozeiten: Montag - Freitag von
9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

**Deine Aufgabe ist nicht,
die Liebe zu suchen,
sondern
all die Barrieren dagegen
verwittern zu lassen.**

(Rumi)



**Lass Gott in dir groß sein.
Das geschieht nur
im Innersten des Herzens.
Ist Gott darin groß,
dann leuchtet er hinaus
in die Welt.**

(Meister Eckhart)

EINKEHR IN STILLE 2023

7 TAGE IM SCHWEIGEN

KONTEMPLATION
IM KLOSTER HELFTA



13. - 19. März 2023
und

23. - 29. Oktober 2023

Leitung:
Jens Kretschmer
Kontemplationslehrer, WFdK e.V.

www.einkehr-in-stille.de

Die **KONTEMPLATION** ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu Achtsamkeit, Gelassenheit, innerer Ruhe und der Erfahrung Gottes, des "Ich-bin-da" (Ex 3,14) im eigenen Wesensgrund führen möchte. Die **KONTEMPLATION** wird auch als Schweigemeditation oder Gebet der Ruhe bezeichnet.

In der **KONTEMPLATION** sitzen wir in aufrechter Haltung ruhig und offen für alles, was geschieht. Hier muss ich nichts leisten, sondern kann loslassen und im Schweigen meinen tragenden Grund erfahren.

Die **KONTEMPLATION** ist ein Angebot an alle, die spirituelle Erfahrung suchen und ist auch für Menschen gehbar, die keine oder keine große Bindung zu einer Kirche oder Glaubensgemeinschaft haben.

Wer in psychiatrischer und/oder psychotherapeutischer Behandlung ist, kann an den Kursen nur mit dem schriftlichen Einverständnis des Therapeuten teilnehmen.

Zum Kursverlauf

- Sitzen in der Stille (tgl. 12 x 20 min.)
- Achtsames Gehen im Klosterpark
- Körperübungen zum Leibbewusstsein (2 x tgl.)
- spirituelle Impulsvorträge
- Einzelgespräche
- Stillschweigen während der gesamten Zeit
- Lauschen der Komplet
- fleischlose Mahlzeiten
- Eucharistiefeier zum Abschluss (freigestellt)
- Tagesplan unter www.einkehr-in-stille.de

Frühjahrskurs

Montag, 13. März 18.00 Uhr bis
Sonntag, 19. März 11.30 Uhr*

Herbstkurs

Montag, 23. Okt. 18.00 Uhr bis
Sonntag, 29. Okt. 11.30 Uhr*

Kursgebühr: 330 €
zzgl. Übernachtung & Verpflegung

Eine Teilnahme ist aus Rücksicht auf die Gruppe nur möglich, wenn Sie **pünktlich** sind und **am gesamten jeweiligen Kurs** teilnehmen.

Anreise bitte bis 17.00 Uhr.

Mitzubringen sind Wecker, Wollsocken sowie bequeme Hosenkleidung. Meditationshocker und Unterlagen sind vorhanden.

Spezielle **Diätwünsche** können nur nach Rücksprache mit dem Kloster berücksichtigt werden.

* Letzte Mahlzeit: Frühstück