

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

**Einheit, Dreiheit:
Das sind Namen,
Namen aber Schall und Rauch.**

**Gott ist wie das große Amen,
wie am Sommertag ein Hauch.**

(Dionysius Areopagita)



Ich lasse los.

**Ich sinke und versinke in Dir.
Du überflutest mein Wesen.**

**Ich lasse meinen Atem
zu diesem
Gebet der Hingabe
werden.**

(Dag Hammarskjöld)

**EINKEHR IN STILLE
2022**

7 TAGE IM SCHWEIGEN

**KONTEMPLATION
IM KLOSTER HELFTA**



**14. - 20. März 2022
und**

17. - 23. Oktober 2022

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 Klostergarten
- 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, 14. März 18.00 Uhr bis
Sonntag, 20. März 11.30 Uhr*

Herbstkurs

Montag, 17. Okt. 18.00 Uhr bis
Sonntag, 23. Okt. 11.30 Uhr*

Kursgebühr: 300 €
Ü/V im Einzelzimmer: 410 €

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