

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 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 (-461)

Fax: 03475-711-444

gaestehaus@kloster-helfta.de

www.kloster-helfta.de

Bürozeiten: Montag - Freitag von
8.30 Uhr bis 16.30 Uhr

**Ich falle hinein
in den Atem Gottes,
der alles vollbringt.**

(Luitgard Tusch-Kleiner, *1929)



**Ich lasse los.
Ich sinke und versinke in Dir.
Du überflutest mein Wesen.
Du nimmst von mir Besitz.**

**Mein Atem,
mein Ein- und Ausatmen,
ist Ausdruck
meines ganzen Wesens.**

(Dag Hammarskjöld, 1905-1961)

**EINKEHR IN STILLE
2017**

2 WOCHEN IM SCHWEIGEN

**KONTEMPLATION
IM KLOSTER HELFTA**



13. - 19. März 2017
und
23. - 29. Oktober 2017

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)
- Detaillierter 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*

Gebühr pro Kurs inkl. Ü/V:
639 € (EZ) / 592,50 € (DZ)

- Ermäßigung auf Anfrage -
(3-Bett-Zimmer)

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 etc. und Unterlagen sind vorhanden.

* Letzte Mahlzeit: Frühstück