

# Stille Wochenenden 2015/2016

- 1) 20. bis 22. November 2015, Haus der Stille, Wildberg
- 2) 29. bis 31. Januar 2016, Seminarhaus Bruchmatt (LU)
- 3) 26. bis 28. Februar 2016, Haus der Stille, Wildberg
- 4) 25. bis 27. November 2016, Bildungshaus in der Region Fribourg
- 5) 2. bis 4. Dezember 2016, Karthause Ittingen (TG)

**vbg** Spiritualität und geistliche Begleitung

Die Wochenenden schaffen einen äusseren und inhaltlichen Rahmen, um aus der Zerstreung in die Sammlung und Ruhe zu kommen.

*«Schweigen möcht' ich Herr,  
und auf Dich warten.  
Schweigen möchte ich,  
dass ich Deine Stimme unter vielen Stimmen hör.  
Schweigen möchte ich  
und darüber staunen, dass Du ein Wort für mich hast.»*

## Inhalte:

- Hilfen, sich innerlich zu öffnen
- Schweigen und Stille, gemeinsam und alleine
- Christliche Meditation: sich in vielfältiger Weise auf eine Erzählung der Bibel, ein Bild, ein dichtes Wort geistlicher Väter/Mütter einzulassen
- Verschiedene Gebetsformen üben, auch das wortlose Dasein vor Gott (Kontemplation).
- Den Körper wahrnehmen und einbeziehen
- Kreative Ausdrucksformen (freiwillige Angebote)
- Möglichkeit zu persönlichen Begleitgesprächen



Ruth Maria Michel,  
VBG-Mitarbeiterin,  
Exerzitienleiterin und ,  
Enneagrammtrainerin,  
Ausbildung in Theologie  
und christlicher Medita-  
tion.



Barbara Haefele sa,  
Pflegefachfrau, Exerzitien-  
leiterin



Antoinette Matthieu-  
Leicht,  
Psychomotorik-  
Therapeutin,  
Erwachsenenbildnerin FA



Evelyne Zahnd,  
Studium Psychologie,  
Ausbildung in Kontem-  
plation und Beratung/  
Coaching,  
Focusing-Begleiterin

Anmeldung ans VBG-Sekretariat

VBG-Sekretariat  
Zeltweg 18  
8032 Zürich  
044 262 52 47  
info@vbg.net  
www.vbg.net

## STILL UND BEWEGT

«LASST UNS HINÜBERFAHREN ANS ANDERE UFER»

FR 20. BIS SO 22. NOVEMBER 2015 | HAUS DER STILLE, WILDBERG

Die Geschichte der Stillung des Sturms begleitet uns während diesem Wochenende. Aus der Bewegung unseres Alltags heraus verlangsamen wir unseren Rhythmus, wir halten inne und kommen zur Ruhe. Wir öffnen uns einem Lebenswort aus der Bibel – wir erfahren und gestalten dieses mit Leib und Seele. Wir vertiefen das Erlebte in einem Focusing, in dem wir bewusst unserem inneren Erleben und dem Körperempfinden Raum geben. Aus der Stille heraus finden wir in dynamische Bewegungen und nähern uns dem Alltag.

Spezielle Elemente: Liturgische Elemente, Focusing, Bewegungsmeditation, Tanz.

### Zielgruppe

Menschen, die sich gerne bewegen. Keine Vorkenntnisse nötig.

### Infos

mattieu-leicht@bluewin.ch, max. 10 Teilnehmende

### Leitung

Antoinette Matthieu Leicht, Evelyne Zahnd

### Kosten

Kursgeld Fr 210.-, Pension ca Fr 190.-

## STILLES WOCHENENDE 1

BEGEISTERT

FR 29. BIS SO 31. JANUAR 2016, SENINARHAUS BRUCHMATT (LU)

“Begeistern kann nur der, der selber das Feuer der Begeisterung in sich trägt.”

Wir lassen uns ein auf Fragen und biblische Texte wie:

- beGEISTert – Gott von uns
- beGEISTert – wir von Gott
- beGEISTert - Die Kunst der UnterSCHEIDung in Meditation und Kontemplation als Impuls zum Entscheiden und Handeln im Alltag

### Zielgruppe

Geübte in christlicher Meditation und Kontemplation

### Leitung

Ruth Maria Michel, Barbara Haefele sa

### Kosten

Kursgeld Fr 200.-, Pension Fr 236.-

## STILLES WOCHENENDE 2

BEGEISTERT

FR 26. BIS SO 28. FEBRUAR 2016, HAUS DER STILLE, WILDBERG

siehe Stilles Wochenende 1

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Leitung

Ruth Maria Michel, Barbara Haefele sa

### Kosten

Kursgeld Fr 200.-, Pension Fr 230.-

## STILL UND BEWEGT

DER BLINDE UND DAS LICHT DER WELT

FR 25. BIS SO 27. NOVEMBER 2016, BILDUNGSHAUS IN DER REGION FRIBOURG

Aus der Bewegung unseres Alltags heraus verlangsamen wir unseren Rhythmus, wir halten inne und kommen zur Ruhe. Wir öffnen uns einem Lebenswort aus der Bibel – wir erfahren und gestalten dieses mit Leib und Seele. Die Geschichte vom blinden Bettler und seiner Begegnung mit Christus begleitet uns während unserer gemeinsamen Zeit. Aus der Stille heraus finden wir in dynamische Bewegungen und nähern uns dem Alltag. Neben liturgischen Elementen und Meditation sind Focusing, Wahrnehmungsübungen, Bewegungsmeditation und Tanz feste Elemente dieses Stillen Wochenendes. Es besteht die Möglichkeit zu kurzen Begleitgesprächen. Wir verbringen die Tage mehrheitlich im Schweigen.

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Infos

mattieu-leicht@bluewin.ch

### Leitung

Antoinette Matthieu Leicht, Evelyne Zahnd

### Kosten

Kursgeld Fr 200.-, Pension ca. Fr 210.-

## STILLES WOCHENENDE 3

ZUR RUHE KOMMEN BEI GOTT

FR 2. BIS SO 4. DEZEMBER 2016, KARTHAUSE ITTINGEN (TG)

«Wenn ich still werde, spüre ich meine Möglichkeiten, melden sich meine Bedürfnisse, ahne ich meine Grenzen.» (Max Feigenwinter)

Wir werden im Alltag zunehmend mit Bildern und Lärm berieselt, teils freiwillig und teils unfreiwillig. Das stellt im täglichen Leben hohe Anforderungen an uns und gibt uns oft das Gefühl von Stress. Viele Menschen möchten genau diesen Stress abbauen, besser schlafen, zur Ruhe kommen und Kraft tanken. Ruhe und Entspannung fallen uns nicht in den Schoss. Es braucht Raum und Zeit dafür. Wir gehen der Frage nach, wie Sie in Ihrem Alltag Ruhe und Entspannungen finden und lernen können. Es werden praktische Anleitungen zum Stillwerden und einfache Rituale für den Alltag vermittelt.

“Im Stillehalten und Vertrauen besteht Eure Stärke.” Jes 30,15

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Leitung

Ruth Maria Michel

### Kosten

Kursgeld Fr 200.-, Pension ca Fr 290.-