

**Zelt** Donnerstag, 05. August bis  
Sonntag, 08. August 2010

**Pensionskosten** 3erZi: CHF 265.–  
2erZi: CHF 280.–  
1erZi: CHF 310.–  
Zimmer mit WC/Dusche:  
jeweils + 10.– pro Person und Nacht

**Kurskosten** CHF 225.- bis 300.-

Der höhere Betrag ist kostendeckend. Die Abbaye de Fontaine-André hat keine kirchlichen oder staatlichen Subventionen und die Mehrheit der Kursleitenden ist selbstständig erwerbend. Wer nicht mehr als den tieferen Betrag zahlen kann, ist ebenso herzlich willkommen.

**Leitung** **Sr. Esther Ganhör**  
Exerzitienbegleiterin und Geistliche  
Begleiterin

**Anmeldung** Kurs 08–05 mit Anmeldeblatt an:

**Auskunft** Abbaye de Fontaine-André  
51, ch. de l'Abbaye  
Case postale  
CH – 2009 Neuchâtel

Tel +41 (0)32 753 25 90 Fax +41 (0)32 753 25 91  
info@fontaine-andre.ch www.fontaine-andre.ch

**„Wir sind's noch nicht,  
wir werden's aber“**

(Martin Luther)

**Kurzexerzitien  
Tage zum Aufatmen**

**mit Sr. Esther Ganhör**

**05. bis 08. August 2010**

**Abbaye de Fontaine-André  
2009 Neuchâtel**



Weil Gott ein Gott der Gegenwart ist,  
fragt er nicht nach unserer Fehlerlosigkeit,  
er liebt unsere Nähe.  
So kann er uns am besten zum Leben helfen –  
dass wir also zu dem werden, was wir sind,  
wozu uns seine innere Stimme ruft.

*„Vor jedem steht ein Bild des, was er werden soll;  
solange er das nicht ist, ist nicht sein Friede voll.“  
Angelus Silesius*

*Denk daran,  
dass du ein irdischer Mensch bist,  
und fürchte dich nicht,  
denn Gott sucht nicht immerzu  
Himmlisches in dir.*

*Hildegard v. Bingen*

Diese Hoffnung Gottes auf uns kann in uns lebendig werden:  
in der Stille, im Einzelgespräch,  
im Wahrnehmen des Körpers,  
in der Bewegung im Grünen,...

#### **Mitnehmen:**

bequeme Kleidung, Trainingsanzug od. ähnl., gute Schuhe,  
dicke Socken, Regenschutz, Malutensilien (falls Freude am  
Malen)

## **Tagesrhythmus**

### **Donnerstag**

ab 17.00	Ankommen und Raum nehmen
18.15	Abendessen
20.00	Einführung und Abendmeditation

### **Freitag und Samstag**

07.30	Leibwahrnehmung / Morgensegen anschliessend Frühstück
09.15	Impuls zur Meditation Zeit für persönliches Gebet, für Stille, Wahrnehmen der Natur Zeit zum persönlichen Beten, zum Bewegen und Luftschöpfen, ...
ab 10.45 oder	Einzelgespräche bis 11.45 alle Gespräche am Nachmittag ab 15.15
12.00	Mittagsmeditation
12.15	Mittagessen
<b>Nachmittag:</b>	Zeit zum Ruhen, Gehen, Malen, Träumen, Beten, Wahrnehmen
15.15 – 17.10	Einzelgespräche
17.20	Gemeinsame Meditation
18.15	Abendessen
20.00	Teilnahme an der Meditation der Haus- gemeinschaft

### **Sonntag**

09.30	Gottesdienst anschliessend Brunch
ca. 13.00	Abschied in der Gruppe