



BETEN MIT LEIB UND SEELE

Meditation in Stille



Begleitung

Bildung

Besinnung

- WAS** Ein Angebot, sich selbst wahrzunehmen.
- WER** Sr. Monika Hüppi OP, geistliche Begleiterin und Exerzitenleiterin
- WANN** Daten siehe Rückseite
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

BETEN MIT LEIB UND SEELE

Meditation in Stille



WAS Ein Angebot, sich selbst ganzheitlich wahrzunehmen und durch einfache Bewegungen den achtsamen Umgang mit dem eigenen Leib einüben und erspüren.

Eine halbe Stunde angeleitete Leibübungen
Anschliessend eine halbe Stunde gemeinsame Schweigemeditation

WER Sr. Monika Hüppi OP, geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin

Zielpublikum
Alle Interessierten

WANN jeweils am Dienstagabend von 19.30 bis 20.30 Uhr

07. Januar 2025
21. Januar 2025
04. Februar 2025
18. Februar 2025
11. März 2025
25. März 2025
08. April 2025

23. September 2025
21. Oktober 2025
11. November 2025
25. November 2025
02. Dezember 2025
16. Dezember 2025

WIEVIEL Unkostenbeitrag