



Kloster Lichtenthal

Cistercienserinnen-Abtei



Meditation / Kontemplation

Tage der Kontemplation  
mit dem Herzensgebet

„Kommt und seht!“

25. - 27. Oktober 2019

## Das Kloster

Das Kloster Lichtenthal liegt am Rand der Bäderstadt Baden-Baden. Seit über 770 Jahren beten und arbeiten Cistercienserinnen durchgehend an diesem Ort. Das klösterliche Leben ist geprägt von der Regel des heiligen Benedikt:

- Gott suchen in der Stille der Klausur,
- lesen und meditieren der Bibel und der geistlichen Mütter und Väter,
- gemeinsame Gebetszeiten zum Lob Gottes,
- verfügbar sein und sich engagieren für die Gemeinschaft,
- arbeiten für den Lebensunterhalt,
- Gastfreundschaft pflegen
- und gemeinsam unterwegs sein mit suchenden und fragenden Menschen.

### Anfahrt



Vom Bahnhof:  
Buslinie 201,  
Haltestelle Klosterplatz

Mit dem Auto:  
Autobahn A5,  
Ausfahrt Baden-Baden,  
B 500 durch den  
Michaelstunnel,  
auf die Maximilianstraße,  
2. Ampel rechts  
(siehe Schilder)

## Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal Gästehaus

Hauptstraße 40, 76534 Baden-Baden

Tel: 07221 4083320

E-Mail: [gaestehaus@abtei-lichtenthal.de](mailto:gaestehaus@abtei-lichtenthal.de)

[www.abtei-lichtenthal.de](http://www.abtei-lichtenthal.de)

Fragen und Anmerkungen:

Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal

Gästehaus

Hauptstraße 40

76534 Baden-Baden

## Tage der Kontemplation 25. - 27. Oktober 2019

*„Jesus aber wandte sich um, und als er sah,  
dass sie ihm folgten, sagte er zu ihnen: Was sucht ihr?  
Sie sagten zu ihm: Rabbi, wo wohnst du?  
Er sagte zu ihnen: Kommt und seht!“  
Johannes 1,39*

### Tage der Kontemplation

Zu diesen Tagen sind Menschen aller Altersstufen eingeladen, die eine Sehnsucht verspüren, die Praxis des Herzensgebetes kennenzulernen oder zu vertiefen. Dabei kann das kontemplative Schweigen helfen, die Gegenwart Gottes und sein Wirken in uns achtsam und liebevoll wahrzunehmen.

Sowohl Einsteiger als auch diejenigen, die ihre kontemplative Praxis festigen möchten sind herzlich willkommen. Das Herzensgebet verbindet ostkirchliche mit westkirchlichen Traditionen kontemplativen Betens und gibt Raum, die Kunst der Achtsamkeit, des Innehaltens und der Verlangsamung einzuüben.

### Elemente

Praktische Hinführung, geistliche Impulse zum Thema, Wahrnehmungsübung in der Natur, Sitzen und Gehen in der Stille, Körperwahrnehmungsübung (sanft unterstützt durch Klangschalen), durchgehendes Schweigen, Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch.

### Leitung

Petra Bigge: Gemeindeferentin, Klinikseelsorgerin, Kontemplationsbegleiterin  
Christine Ockenfels: Diplom-Heilpädagogin, Klangmassagepraktikerin (PHI), Kontemplationsbegleiterin, Hospiz- und Trauerbegleiterin

### Beginn und Ende des Kurses

Anreise: Freitag, 25. Oktober 2019, bis 17.00 Uhr  
Beginn: mit dem Abendessen um 17.45 Uhr  
Ende: Sonntag, 27. Oktober 2019, ca. 13.30 Uhr

### Mitzubringen

Bequeme Kleidung und warme Socken.  
Für Ihre Notizen ein Tagebuch oder einen Schreibblock.  
Es stehen Meditationsbänkchen und Stühle zur Verfügung.  
Wenn Sie lieber auf Ihrem eigenen Bänkchen oder Kissen sitzen möchten, bringen sie dies bitte mit.

### Kosten

Kursgebühr: 100,- €  
Unterkunft und Verpflegung: ab 129,- €  
Verpflegungspauschale ohne Unterkunft: 57,- €

Die Preise für **Übernachtung und Verpflegung** beziehen sich auf ein Einzelzimmer mit Waschbecken und Etagedusche/WC mit Vollpension. Einzelne, nicht eingenommene Mahlzeiten können nicht vergütet werden. Bezahlung bei Anreise bar, mit EC-Karte, Visa- oder Mastercard.

### Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung ist schriftlich oder telefonisch bis zehn Tage vor Kursbeginn erforderlich und wird Ihnen schriftlich bestätigt. Eine kostenfreie Stornierung der Reservierung ist bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Danach beträgt die Stornogebühr 80% der Gesamtkosten. Wenn Sie einen Ersatzteilnehmer finden, entfällt die Stornogebühr.

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

\_\_\_\_\_  
Nachname

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Ich wünsche vegetarisches Essen.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

-----

