

„ Meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“

Theresa von Avila



Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden!



## Tag der Stille und Kontemplation

Wir möchten uns einmal im Monat samstags treffen, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und innerlich zur Ruhe zu kommen bei Gott. Im stillen Verweilen vor Jesus in der Eucharistie dürfen wir einfach so da sein, wie wir sind, und IHM alles anvertrauen, was uns bewegt.

Er möchte uns mit seiner Gegenwart und Liebe nahe sein und uns mit seinem Frieden beschenken.

Über den Tag verteilt gibt es jeweils 8 Schweigeeinheiten im Sitzen von je 25 Minuten, denen jeweils ein kurzer Impuls (aus der Bibel oder anderen spirituellen Schriften) vorangestellt wird, auch eine kleine Einführung in die Kontemplation ist bei Bedarf möglich.

### Konkreter Ablauf:

Vormittags: 3 Einheiten (10:00 – 11:30)  
Mittagspause  
Nachmittags: 3 Einheiten (13:30 – 15:00)  
gemeinsames Kaffeetrinken  
2 Einheiten (15:30 – 16:30)

Es ist keine Vorerfahrung erforderlich, nur die Bereitschaft sich auf die Stille einzulassen.

Es gibt auch die Möglichkeit, nur vor- oder nachmittags teilzunehmen.

**Vor einer ersten Teilnahme bitten wir um Kontaktaufnahme**



Brühler Str.74  
50968 Köln  
0221 937067 0  
[kloster@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:kloster@benediktinerinnen-koeln.de)  
[www.benediktinerinnen-koeln.de](http://www.benediktinerinnen-koeln.de)  
**Spendenkonto:**  
IBAN: DE87 3706 0193 0017 6720 53

**Wann:** einmal im Monat samstags

**27.1. \* 24.2. \* 23.3. \* 27.4. \* 25.5. \***  
**22.6.2024**

**Beginn:** 10:00 Uhr  
**Ende:** 16:30 Uhr

**Wo:** Kloster der Benediktinerinnen Köln

**Leitung:** Beate Oster und Martina Kersting

**Anmeldung u. weitere Informationen:**

Beate Oster, 01511 8515227,  
[mb.oster@t-online.de](mailto:mb.oster@t-online.de)

Kloster der Benediktinerinnen, 0221-9370670,  
[kloster@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:kloster@benediktinerinnen-koeln.de)