



Kloster Lichtenthal

Cistercienserinnen-Abtei



Tage der Kontemplation  
mit dem Herzensgebet

„Marána thá –  
Unser Herr, komm!“

26. - 28. November 2021

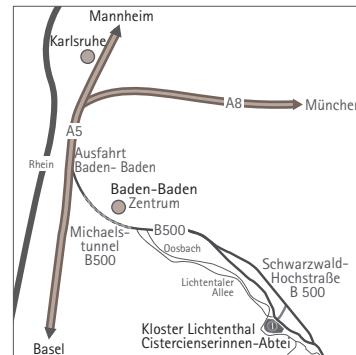
Meditation / Kontemplation

## Das Kloster

Das Kloster Lichtenthal liegt am Rande der Kur- und Bäderstadt Baden-Baden. Seit nun 775 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

Telefon: 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**

Fr, 26. November – So, 28. November 2021

„Seid wachsam, steht fest im Glauben, seid mutig,  
seid stark.“ – „Marána thá – Unser Herr, komm.“  
1 Korinther 16,13.22

**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.

**Kursleitung**

Petra Bigge, Gemeindeferentin, Kontemplationsbegleiterin, Klinikseelsorgerin

Christine Ockenfels: Diplom-Heilpädagogin, Klangmassagepraktikerin (PHI), Kontemplationsbegleiterin, Hospiz- und Trauerbegleiterin

**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.

**Beginn und Ende des Kurses**

Anreise: Freitag, 26. November 2021, bis 17.00 Uhr

Beginn: mit dem Abendessen um 17.45 Uhr

Ende: Sonntag, 28. November 2021, ca. 13.30 Uhr

**Kosten**

Kursgebühr: 110,- €

Unterkunft und Verpflegung: ab 129,- €

In der **Kursgebühr** sind das Honorar, die Organisations- und Raumkosten sowie die Materialkosten enthalten. Die Preise für **Übernachtung/Verpflegung** beziehen sich auf ein Einzelzimmer mit Waschbecken und Etagendusche/WC mit Vollpension und Kaffeepausen. Nicht eingenummerte Mahlzeiten können nicht erstattet werden. Bitte bezahlen Sie bei Anreise bar, mit EC-Karte, Visa- oder Mastercard.

Weitere Informationen über das Gästehaus, weitere Kurse und die Abtei Lichtenhal finden Sie auch im Internet unter [www.abtei-lichtenthal.de](http://www.abtei-lichtenthal.de).

Bildnachweis: ©pixabay.com

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

\_\_\_\_\_  
Nachname

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

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

\_\_\_\_\_  
Telefon

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

- Ich wünsche vegetarisches Essen.
- Ich wünsche nach Verfügbarkeit ein Zimmer mit WC/Dusche.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**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.

