

STILLE & Bewegung

Tagesablauf

- 06.30 1. Meditation, angeleitet
07.30 QiQong
08.00 Frühstück im Schweigen
Wandern (Donnerstag ca. 2 h,
Freitag ca. 4 h, Samstag ca. 1 h)
Verpflegung aus dem Rucksack
Zeit zur freien Verfügung
18.30 Abendessen im offenen Gespräch
20.30 2. Meditation und Nachtgebet
Nachtruhe

Kurskosten Fr. 500.-

Pensionskosten

EZ mit Seeblick, WC/Lavabo, Etagedusche
CHF 489.00

EZ mit Seeblick, Lavabo, Etagedusche/WC
CHF 438.00

EZ mit Bergblick, Lavabo, Etagedusche/WC
CHF 399.00

Die genannten Pensionskosten verstehen sich mit Vollpension, freie Parkplatzbenützung, Tourismusabgabe, Service, MwSt. und Kurtaxe. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen.



Anmeldung

Wir bitten um **schriftliche Anmeldung bis am 15. Juni 2026.**

Sie erhalten eine Bestätigung mit Detailinformationen und die Rechnung für die Kurskosten. Die Pensionskosten werden direkt im Gästehaus beglichen. Bei kurzfristiger Abmeldung können Annullationskosten entstehen.

Ort

Stille Bildung Begegnung
Gästehaus Kloster Bethanien
6066 St. Niklausen /OW
www.haus-bethanien.ch

Anreise mit ÖV

Ab Luzern mit dem Zug bis Sarnen. Ab Sarnen mit dem Postauto Linie 343 (Melchtal-Stöckalp) bis nach St. Niklausen, Haltestelle «Alpenblick». Zu Fuss über Zufahrtsstrasse (Zubenstrasse), ca. 15 Minuten. Anreisende können abgeholt werden.

Bitte voranmelden bei Renate von Rotz.

Anreise mit dem Auto

Auf der A8 bis Sarnen-Nord, weiter Richtung Kerns-Melchtal, in St. Niklausen beim Restaurant Alpenblick links abbiegen, nach ca. 300 m links der Ausschilderung zum Gästehaus Kloster Bethanien folgen.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen.

Kontakt und Anmeldung

Für allfällige Fragen und für die schriftliche Anmeldung per Mail bis am 15. Juni 2026 wenden Sie sich bitte an:

Renate von Rotz, Friedhofstrasse 3, 8645 Jona
E-Mail: renate.vonrotz@krj.ch
Tel.: 055 225 78 02

STILLE & Bewegung

Rückzug aus dem Alltag
in ignatianischer
Exerzitien-Tradition

**Mittwochabend, 1. Juli bis
Samstagmittag, 4. Juli 2026**

Gästehaus Kloster Bethanien
6066 St. Niklausen/OW

1. bis 4. Juli 2026

Exerziten sind geistliche Übungen. Sie wollen das Leben auf Gott hin ordnen und eine Hilfestellung sein auf der Suche nach sich selbst und nach Gottes Spuren im eigenen Leben. Um mit Gott in Berührung zu kommen, braucht es Zeiten der Ruhe und der Stille und das Ankommen im eigenen Körper. Dabei spielt der Raum des äusseren Schweigens und der inneren Stille eine wesentliche Rolle.

Der Ort

Das Gästehaus Kloster Bethanien befindet sich in St. Niklausen – auf einer Hochebene – 30 Minuten Gehdistanz entfernt vom Flüeli-Ranft, dem Wirkungsort des heiligen Bruder Klaus.

Die Rundschau über den Sarnersee und die Obwaldner Berge ist einzigartig. Dieser Ort ist eine Quelle, um aufzutanken und Gott in allen Dingen zu suchen und zu finden.



Zielgruppe

Frauen und Männer, die sich einen begleiteten Rückzug aus dem Alltag wünschen und bereit sind, die Tage in Stille und im gemeinsamen Unterwegs-Sein in der Natur zu verbringen.

Wir setzen die Bereitschaft voraus, schweigende Zeiten einzuhalten und sich auf Impulse einzulassen.

Angeleitete Meditationszeiten, eine QiGong-Sequenz, gemeinsame Mahlzeiten und kurze Wanderungen im Abendgebet strukturieren die Tage.

Teilnahme

Die Teilnahme ist beschränkt auf 15 Personen und erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Leitung



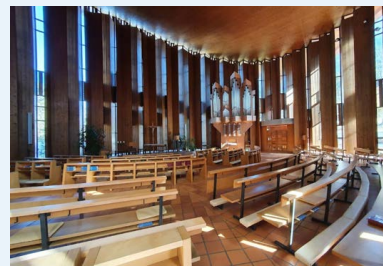
Andreas Schönenberger
Pfarrer in Rapperswil-Jona

Master in Theologie (MTh); Geistlicher Begleiter, Exerzitenleiter mit Abschluss des Lehrgangs «Exerziten begleiten und leiten» der Kardinal König Akademie in Wien, Bildungshaus der Jesuiten; Master in Psychosozialer Beratung (MSc)



Renate von Rotz
Seelsorgerin in Rapperswil-Jona

Master in Theologie (MTh), Geistliche Begleiterin, Exerzitenleiterin mit Abschluss des Lehrgangs «Exerziten begleiten und leiten» der Kardinal König Akademie in Wien, Bildungshaus der Jesuiten; CAS in Clinical Pastoral Training



ANMELDUNG

Name

Vorname

Strasse, Nummer

PLZ/Ort

Telefon privat

Telefon mobile

E-Mail

Datum

Unterschrift

Spezialkost vegetarisch

Unverträglichkeit:

Einzelzimmer Seeblick, mit WC/Lavabo

Einzelzimmer Seeblick mit Lavabo

Einzelzimmer Bergblick mit Lavabo

Bitte geben Sie diese Anmeldung an:

Renate von Rotz, Friedhofstrasse 3, 8645 Jona

E-Mail: renate.vonrotz@krj.ch