



BETEN MIT LEIB UND SEELE

Meditation in Stille



- WAS** Beten mit Leib und Seele
- WER** Sr. Monika Hüppi
- WANN** Daten siehe hinten
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.klosterilanz.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

jeweils am Donnerstagabend von 19.30 bis 20.30 Uhr

WANN 15. Januar 2026
05. Februar 2026
19. Februar 2026
26. März 2026
09. April 2026
23. April 2026

01. Oktober 2026
15. Oktober 2026
26. November 2026
03. Dezember 2026
17. Dezember 2026

WIEVIEL Freiwillige Spende