



## Impulsauszeit im Kloster

# Pilgern – Gehen in der Stille auf dem Weg zu sich selbst

Ein Tag lang Zeit für sich selbst.

Sich auf den Weg machen.

Gemeinsam gehen.

Innehalten. Durchatmen.

Im Innen wie im Außen schauen.

Bei sich sein.

Lass dich mitnehmen auf eine inspirierende Reise an einem Nachmittag im Benediktinerkloster Nütschau bei Bad Oldesloe. In einer kleinen Gruppe von 6 Teilnehmern werden wir einen stillen Nachmittag verbringen und uns ein kurzes Stück wie ein Pilger auf den Weg machen: draußen in der Natur sein, und dabei auch schauen, was sich in unserem Inneren bewegt.

Freue Dich auf kreative Impulse und Meditation im Kloster und Gehmeditation in der Natur. Wir werden Stille genießen und auch Gelegenheit zum Austausch haben

**Wann?** Freitag, 19.04.2024 Beginn 12.00– ca 19.30 Uhr

**Wo?** Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück (bei Bad Oldesloe)

**Wie?** Inklusive: Kaffee und Kuchen, Abendessen im Kloster. Mit wetterfester Kleidung.  
(Es gibt für Interessierte die Möglichkeit, an Gebetszeiten der Mönche teilzunehmen)

**Vergütung?** Euro 75,00 Teilnahme inkl. zwei Mahlzeiten (bei eigener Anreise)

Als begeisterte Pilgerin möchte ich gemeinsam in kleiner Gruppe einen Einblick und eine gemeinsame Erfahrung vermitteln. Die Erfahrung, wie es sich anfühlt, sich auf den Weg zu machen. Einen Weg, der neue Perspektiven eröffnet auf das, was in unbekannter Umgebung, in der Natur, entdeckt werden kann, und auch auf das, was sich in uns entfaltet beim ‚Zur-Ruhe-Kommen‘. Um dann gestärkt weiterzugehen.

Das Angebot ist an all diejenigen gerichtet, die bereits Pilgererfahrung haben oder Stille-Auszeiten kennen, interessiert und neugierig sind oder sich einfach eine persönliche Auszeit in Ruhe und Achtsamkeit wünschen und sich inspirieren lassen mögen. Es steht nicht das Wandern im Vordergrund, sondern eine Auszeit als Kraftquelle für Deinen Alltag.

Lass uns gemeinsam unseren Weg neu betrachten und zum Ziel machen. Ich freue mich auf Deine Anmeldung (oder Fragen) per Email an [info@praxis-lichtsteg.de](mailto:info@praxis-lichtsteg.de).

Deine Sabine Kilper

Praxis Lichtsteg

Raum für Bewusstheit und Entwicklung

[www.praxis-lichtsteg.de](http://www.praxis-lichtsteg.de)

Zum Meeschensee 20b

24558 Henstedt-Ulzburg

Tel: 04193-980301





**Impulsauszeit im Kloster Nütschau 19. April 2024 – 12.00 bis ca 19.30 Uhr  
,Pilgern – Gehen in der Stille auf dem Weg zu sich selbst‘**

## **Ablauf**

<b>19.04.2024 – 12.00 Uhr</b>	<b>Ankunft Kloster Nütschau</b> <b>Wir treffen uns am Empfang im Haus St. Ansgar</b> <b>Schlossstraße 26, 23843 Travenbrück, Tel. 04531 5004-140</b> Vom Parkplatz kommend, befindet sich Haus St. Ansgar auf der anderen Straßenseite rechts, am großen Bettenhaus
12.15 – 12.45 Uhr	Übergang zum Stillen Bereich, Begrüßung + Vorstellungsrunde im Schwesternhaus / Stiller Bereich
12.45 – 13.00 Uhr	Einführung zum Thema Pilgern
13.00 – 14.00 Uhr	Der stille Weg im Außen – Wandern und Gehmeditation mit Übungen und Anregungen in der Natur auf dem Jakobsweg / Via Baltica (das Kloster ist Pilgerunterkunft am Jakobsweg)
14.00 – 14.30 Uhr	Ausruhen und Reflektion im Schwesternhaus/Stiller Bereich
14.30 – 15.30 Uhr	Austausch bei <u>Kaffee und Kuchen</u> im Großen Speisesaal
15.30 – 16.00 Uhr	Meditationseinheit im Schwesternhaus/Stiller Bereich
16.00 – 17.00 Uhr	Der Weg im Inneren – Impulse und gemeinsame Übungen
17.00 – 18.00 Uhr	Freie Zeit und Einzelgespräche (optional: 17.30 Gottesdienst)
18.00 – 18.30 Uhr	Abschlussrunde im Schwesternhaus/Stiller Bereich
18.30 Uhr	<u>Abendessen</u> und Ausklang im Großen Speisesaal
Ca 19.30 Uhr	Abreise