

**KOMMUNITÄT
DIAKONISSENHAUS RIEHEN**

Jahresprogramm 2010

Version zum Download
im Internet

R: Riehen, W: Wildberg		Ort	Seite
Januar			
11. - 13.	Geführte Tage der Stille	W	25
14.	Bewegungsseminar S1	W	28f
19.	Einkehrtag	R	10
22. - 24.	Ellel Ministries Modul 1	R	12
Februar			
9./10./11.	Einzelne Einkehrtage	W	24
20.	Bewegungsseminare S2 und S3	W	28f
März			
14. - 20.	Mit Jesus unterwegs – Woche der Stille	R	11
18.	Bewegungsseminar S2	W	28f
23.	Einkehrtag	R	10
26. - 28.	Ellel Ministries Modul 2	R	12
30./31.	Einzelne Einkehrtage	W	24
April			
1.	Einkehrtag	W	24
1. - 5.	Gründonnerstag bis Ostern feiern	R	9
1. - 5.	Gemeinsames Feiern: Karwoche/Ostern	W	23
12. - 15.	Schweige-Retraite	W	22
17.	Bewegungsseminare S4 und S5	W	28f
22. - 25.	Zur Ruhe kommen und neu aufbrechen	W	21
23. - 25.	Teenie-Wochenende	R	14
Mai			
4. - 6.	Geführte Tage der Stille	W	25
7. - 9. ^{ch}	Seminar «Lebendiges Herz»	W	27
20.	Bewegungsseminar S6	W	28f
22.	Segnungs-Wochenschlussfeier	R	7
22. - 24.	Gemeinsames Feiern: Pfingsten	W	23
Juni			
1.	Einkehrtag	R	10
5.	Bewegungsseminare S6 und S7	W	28f
8./9./10.	Einzelne Einkehrtage	W	24
11. - 13.	Ellel Ministries Modul 3	R	12
12. - 13.	Einkehrwochenende für Mütter	W	22
25. - 27.	Tanz in die Stille	W	26
Juli			
3. - 9.	Teenielager für Girls	R	14
11. - 16.	Kurz-Exerzitien	W	20
18. - 24.	Kinderlager 1	R	14

Weitere Informationen
über unsere Kommunität
und Angebote finden sie
internet:
www.diakonissen.ch/ffw/

August

1. - 7.	Kinderlager 2	R	14
2. - 6.	Einzelne «Bewegungstage»	W	27
14. - 20.	Start BASIC-Ausbildung Franklin®	W	26
24./25./26.	Einzelne Einkehrtage	W	24
27. - 29.	Teenie-Wochenende	R	14
31.	Einkehrtag	R	10

September

2. - 5.	Zur Ruhe kommen und neu aufbrechen	W	21
3. - 5.	Ellel Ministries Modul 4	R	12
4.	Bewegungsseminare S8 und S9	W	28f
10. - 12.	Kneipp-Wochenende	W	30
14. - 16.	Geführte Tage der Stille	W	25
18.	Segnungs-Wochenschlussfeier	R	7
25. - 26.	158. Jahresfest	R	9
28. - 30.	Bewegende Tage für Frauen	W	20
30.	Bewegungsseminar S5	W	28f

Oktober

19.	Einkehrtag	R	10
22. - 24.	Ellel Ministries Modul 5	R	13
26./27./28.	Einzelne Einkehrtage	W	24

November

4.	Bewegungsseminar S9	W	28f
8. - 10.	Geführte Tage der Stille	W	25
13. - 14.	Schwesternjubiläum	R	9
Ab 23.	Kerzenziehen (diverse Daten)	R	14
23. - 26.	Schweige-Retraite	W	22
26. - 28.	Besinnliche Tage zum 1. Advent	W	23
27.	Bewegungsseminare S5 und S2	W	28f
27. - 28.	1. Advent feiern	R	9
30.	Einkehrtag	W	24

Dezember

1./2.	Einzelne Einkehrtage	W	24
4. - 10.	Exerzitienwoche	W	21
7.	Einkehrtag	R	10
24. - 26.	Auf Weihnachten zugehen und feiern	R	9
24. - 26.	Gemeinsames Feiern: Weihnachten	W	23
31. - 2.1.11	Gemeinsam ins neue Jahr	R	9
31. - 2.1.11	Gemeinsames Feiern: Jahreswechsel	W	23

Regelmässige Angebote und Anlässe in der Schwesterngemeinschaft

Ort: Kapelle im Mutterhaus

Gebetszeiten - Tagzeitengebete

Als Schwesterngemeinschaft versammeln wir uns täglich dreimal in unserer Kapelle des Diakonissenhauses zu den Tagzeitengebeten. Sie sind die Pfeiler in unserem Tagesablauf und helfen uns, auch mitten im Alltag den Blick auf Gott nicht zu verlieren.

Die Gebetszeiten und alle andern Anlässe sind öffentlich für Menschen, die gerne mit uns beten und sich hineinfinden wollen in das Lob Gottes, in die Anbetung und die Fürbitte für die Anliegen unserer Welt.

In der Morgenfeier und in der Wochenschluss-Feier wird auch ein biblischer Impuls weitergegeben.

6.30 Uhr	Morgenfeier	Montag - Donnerstag, Samstag
6.30 Uhr	Abendmahlsfeier	Freitag
8.45 Uhr	Späte Morgenfeier	Montag und Donnerstag
11.50 Uhr	Mittagslob	täglich
19.30 Uhr	Abendgebet	Montag - Donnerstag
19.30 Uhr	Wochenschluss-Feier	Samstag
17 - 18 Uhr	Stilles Gebet mit schriftlicher Anleitung zur Hinführung	Montag - Freitag

Gottesdienst

9.30 Uhr	Sonntagsgottesdienst	jeden Sonntag, ausser am 4. Sonntag des Monats
-----------------	----------------------	--

Abendmahls-Gottesdienst Abendmahls-Feier

20.00 Uhr	Abendmahls-Gottesdienst	Sonntag, jeden 4. im Monat
6.30 Uhr	Abendmahlsfeier	Freitag

Segnungs-Wochenschlussfeier

19.30 Uhr 22. Mai

18. September

Mit biblischem Impuls

Es besteht die Möglichkeit, sich persönlich segnen zu lassen.

Kunst im Diakonissenhaus

Kunst gehört zu den Ausdrucksmöglichkeiten, die uns Gott geschenkt hat. Und so versucht Sr. Lukas im Malatelier des Diakonissenhauses, dem Glauben an Gott Ausdruck zu geben. In den ersten Versen des Schöpfungsberichts steht: «Gott sprach: Es werde Licht.» Dieses Licht symbolhaft sichtbar zu machen ist das Anliegen, dem Sr. Lukas mit ihren Ölbildern nachgeht. «Licht wird aber nur sichtbar, wenn es sich bricht. Steht dem Licht nichts entgegen, ist es unsichtbar, darum erscheint uns die Leere im Weltraum auch schwarz. Bricht sich das Licht aber in Gottes Schöpfung, dann wird die Farbe sichtbar.» **Licht und Farbe** ist darum das Thema, mit dem Sr. Lukas sich beschäftigt. Sie holt sich ihre Motive nicht aus der Natur, sondern verlässt sich beim Malen ganz auf Gottes Führung. «Ich will nicht malen was man sieht, sondern was man nicht sieht.»

Die Bilder stehen zum Verkauf und sind in verschiedenen Ausstellungen in der Schweiz zu sehen, besonders aber zum Jahresfest im 4. Stock des Feierabendhauses. Sr. Lukas freut sich auch über Besuch im Atelier. Es lohnt sich, über die Mutterhausporte (Tel. 061 645 45 45) einen Termin zu verabreden.

«Pilgerhof-Lädeli»

Öffnungs- Dienstag 13.30 bis 17.30 Uhr

zeiten: Samstag 8.30 bis 11.30 Uhr

- Sie finden**
- Handarbeiten
- bei uns:**
- Handgewobenes aus der eigenen Webstube
 - Reiches Kartensortiment
 - Bücherantiquariat
 - Verschiedene Gegenstände von gestern und vorgestern

Ort beim Stammhaus im Pilgerhof

Der Ertrag der Lädeli-Einnahmen ist für diakonische Aufgaben unserer Schwesterngemeinschaft bestimmt.

Kommunität Diakonissenhaus Riehen

- Atem holen – Stille suchen – Gemeinschaft erleben** – . . . das sind zunehmend Bedürfnisse von Menschen in einer laut gewordenen Welt. Als Kommunität laden wir dazu ein, auf dem Weg Gott entgegen mitzugehen und die Mitte in ihm zu finden. Als Schwestern bieten wir dazu unsere Gastfreundschaft und Weg-Gefährtschaft an. Als Gäste für einzelne Tage oder für Ferien sind Frauen und Männer herzlich willkommen, die in einer vom Gebet getragenen Atmosphäre der Ruhe und Gemeinschaft zu sich selbst finden und Gott näher kommen wollen. Zu den Tagzeitengebeten und weiteren Angeboten sind alle eingeladen.
- Persönliche Tage der Stille** Es besteht die Möglichkeit, persönliche Tage der Stille in unserer Gemeinschaft zu verbringen. Gesprächsbegleitung nach Wunsch.
- Kosten** wenn nichts anderes vermerkt:
 Richtpreis Vollpension CHF 75.– bis 90.–
 Halbpension CHF 65.– bis 80.–
 Finanzielle Gründe sollen einer Teilnahme nicht im Wege stehen, Preisnachlass möglich!
- Anreisezeit** Montag bis Freitag zwischen 15.00 und 17.00 Uhr oder nach Vereinbarung.
- Anreise mit der Bahn**
- Basel SBB, umsteigen in S-Bahn Richtung Zell/Wiesental bis Station Riehen; (Achtung: für Durchfahrt Deutschland ID/Pass); in Fahrtrichtung weitergehen bis Schmiedgasse, Bahnschienen überqueren, in Spittlerwegli, Spitalweg, Eingang zum Areal Diakonissenhaus, Anmeldung an der Mutterhaus-Pforte.
 - Tram Nr. 2 bis Badischer Bahnhof DB, umsteigen in Nr. 6 bis Riehen Dorf; rechts durch Schmiedgasse, nach Bahnübergang links ins Spittlerwegli, Spitalweg, Eingang zum Areal Diakonissenhaus, Anmeldung an der Mutterhaus-Pforte.
- Anreise mit dem Auto** Ausfahrt Basel Bad. Bahnhof, Richtung Riehen ca. 3 km der Tramlinie entlang, beim Wegweiser Bettingen rechts ab und nach der Bahnlinie links immer Richtung ehemaliges Gemeindespital, Parkplatz Diakonissenhaus nach dem Spitalgebäude auf der linken Seite der Schützengasse (Schützengasse 51).
- Anmeldung und Auskunft** bis 2 Wochen vor Beginn; die Anmeldung gilt als bestätigt, wenn Sie nichts Gegenteiliges hören. Wo nötig erhalten Sie kurz vor Ihrer Anreise genauere Informationen.

Festtage feiern in Gemeinschaft

Festtage sind keine Momente zum Alleinsein. Gemeinsam feiert es sich besser. Vielleicht möchten Sie diese Tage konzentrierter und gefüllter erleben, als dies zuhause möglich ist. Als Schwesterngemeinschaft laden wir Menschen ein, mit uns gemeinsam diese Tage zu verbringen. Gemeinsame festliche Mahlzeiten, Gebetszeiten und Gottesdienste gehören ebenso dazu wie Zeiten der Erholung und Stille. Ebenso laden wir Sie ein, unsere Feste der Schwesterngemeinschaft mit uns zu feiern. Solche Feste bieten viele Kontaktmöglichkeiten mit Schwestern und geben Einblick in das Leben der Gemeinschaft.

1. - 5. Gründonnerstag bis Ostern feiern

April Als Gäste sind Menschen eingeladen, die sich danach sehnen, diese besonderen Tage in Gemeinschaft zu erleben, um sich ganz in das biblische Ostergeschehen zu vertiefen und es zu feiern.
Elemente: Andachten, Gottesdienste, Kreuzweg, Osternachtfeier, Kurrendesingen

25. - 26. Jahresfest

September Herzliche Einladung zu unserem 158. Jahresfest. Interessierte Menschen, unsere Freunde und Nachbarn wollen wir teilhaben lassen an den reichen Erfahrungen im letzten Jahr. Gemeinsam freuen wir uns, dass Gott uns begleitet und viel Segen schenkt.

13. - 14. Schwesternjubiläum

November Mit unseren Jubilarinnen freuen wir uns, dass sie ihr 25-, 40-, 50-, 60- ... jähriges Schwesternjubiläum feiern. Wer Freude hat, diese bewegenden Momente mit uns zu teilen, ist herzlich dazu eingeladen.

27. - 28. 1. Advent feiern

November Als Gemeinschaft stimmen wir uns ein auf die Festzeit, die vor uns liegt. Einen Moment innehalten und sich besinnen, was Advent meint, tut gut.
Elemente: Gottesdienst, Singen, Zeit für Stille

24. - 26. Auf Weihnachten zugehen und feiern

Dezember Wir laden Menschen ein, mit uns als Kommunität auf Weihnachten zuzugehen, um sich in das Geheimnis der Menschwerdung Jesu zu vertiefen und zu feiern.
Elemente: Besinnungen zu den O-Antiphonen, Kurrendesingen, Gottesdienste, Weihnachtsfeier usw.

31. Dezember - 2. Januar 11 Gemeinsam ins neue Jahr

Das vergangene Jahr bewusst beenden und in Gottes Hand zurücklegen, das neue Jahr in seiner Gegenwart beginnen – ein besinnlich heiterer Jahreswechsel!
Elemente: Zeit zur Besinnung, Gottesdienst an Silvester und Neujahr, 1. Januar-Überraschungsabend

Verlängerung/ Verkürzung des Aufenthalts

Bei allen Angeboten gilt: Sie können auch früher oder später kommen oder gehen.

Einkehrtag

Die Einkehrtage sind ein Angebot an Menschen, die das Bedürfnis nach einer Zeit der Stille und Sammlung unter Gottes Wort haben.

Jahresthema **Mutige Frauen**

Elemente Biblischer Impuls, persönliche Stille, gemeinsamer Austausch

Leitung Pfr. Peter Rüesch, Sr. Ursula Rohner

Zeit Beginn 9.15 Uhr, Ende 16.30 Uhr

Kosten CHF 50.– Richtpreis inkl. Mittagessen, Kaffee

Anmeldung und Auskunft Sr. Ursula Rohner, 061 645 41 16
E-Mail: sr.ursula.rohner@diakonissen-riehen.ch

19. Januar ABIGAIL – der Mut, dem Bösen zu wehren
1. Samuel 25

23. März Die Witwe zu SAREPTA – der Mut zur Hingabe
1. Könige 17

1. Juni RAHAB – der Mut, vorausschauend zu handeln
Josua 2

31. August ESTHER – der Mut, sich selber zu sein
Esther 3 und 4

19. Oktober HAGAR – der Mut, sich unterzuordnen
1. Mose 16

7. Dezember NAEMI – der Mut, umzukehren
Ruth 1

Mit Jesus unterwegs

Eine ganze Woche der Stille

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

Eine Woche mit der Bibel **ohne Natel und Laptop.**

Tagesablauf mit Gebetszeiten, Impulsen für die Stille, Gesprächsmöglichkeiten.

-
- Themen der einzelnen Tage**
- **Jesu liebende Fürsorge**
 - **Erschütterung und Krise** – mit Jesu Hilfe durchlebt und überwunden
 - **Offenbarung Jesu** – trotz Missverständnissen und Widerständen
 - **Jesus** – die Gabe Gottes an uns Menschen
 - **Entscheidung** – für oder gegen den von Gott Gesandten

Leitung und Begleitung Elisabeth Bockmühl, Drittorden der Kommunität Diakonissenhaus Riehen
Sr. Johanna Pfau
Sr. Ursula Rohner

Zeit Sonntag, 14. März 2010, 17.00 Uhr
bis Samstag, 20. März 2010 nach dem Mittagessen

Kosten Richtpreis CHF 400.– bis 480.– Vollpension inkl. Kurskosten (Selbsteinschätzung, Preismässigung auf Anfrage)

Anmeldung und Auskunft Sr. Ursula Rohner, 061 645 41 16
E-Mail: sr.ursula.rohner@diakonissen-riehen.ch
Anmeldungen erbeten bis 1. März 2010.

Ellel Ministries International Die Modular Schule A Für Heilung und Jüngerschaft

Ellel Ministries ist eine überkonfessionelle, christliche Missionsorganisation mit dem Auftrag, die Kirche auszurüsten. Evangelisation, Heilung, Befreiung und Schulung in Nachfolge und Jüngerschaft sind deshalb ihre Hauptanliegen.

Insgesamt werden zehn Module angeboten. Fünf Module finden in 2010 und fünf Module in 2011 statt.

Inhalte Modul 1 – Grundlagen des Heilungsdienstes

Jesus sagt, dass jedermann, der an ihn glaubt, die Werke tun wird, die er getan hat. Die frohe Botschaft verkündigen, die Kranken heilen und die Dämonen austreiben ist heute so aktuell wie es damals war. Der Kurs gibt eine biblisch Grundlage über die vielfältigen Aspekte des Heilungsdienstes im Neuen Testament und behandelt die ganze Bandbreite des christlichen Heilungsdienstes. Der Kurs wird für Menschen hilfreich sein, die schon lange Zeit im Glauben sind, aber noch keine oder nur wenig Vorstellung von der Dynamik des Heilungsdienstes haben, vor allem diejenigen, die in einem Seelsorgeteam ihrer lokalen Gemeinde bereits mitarbeiten oder mitarbeiten werden.

Modul 2 – Leben in der Kraft des Heiligen Geistes

Um das von Jesus verheissene Leben in der Fülle zu erfahren, müssen wir unter der Kraft und Salbung des Heiligen Geistes leben und vorwärtsgehen. Dieser Kurs hilft Gläubigen, die Mühe haben mit dem Verstehen und Ausüben geistlicher Gaben. Er ist auch für diejenigen, die dazu berufen sind, anderen Menschen zu dienen. Eine Gebetszeit bietet die Gelegenheit, Blockaden aus dem Weg zu räumen, die für unsere Freiheit im Heiligen Geist hinderlich sind.

Modul 3 – Angenommen sein und dazugehören 1

Dieser wichtige Kurs zeigt, wie wir lernen können, Gott so anzunehmen, wie er wirklich ist, andere, so wie sie sind und uns selbst als einzigartige und wertvolle Kinder Gottes. Er ist für Menschen, die aus der Treitmühle von Ablehnung herauskommen möchten und sich in Annahme und Zugehörigkeit hineinbewegen wollen. Die Lehre wird vor allem für die Leute hilfreich sein, die dazu berufen sind, Gottes Liebe zu verletzten Menschen zu bringen.

Inhalte Modul 4 – Innere und Emotionale Heilung 1

Die Fürsorge von Jesus für die Bedürftigen zeigt, dass echte Heilung nicht nur Wiederherstellung für unseren Körper bringt, sondern auch für unsere Emotionen und unser inneres Wesen. Dieser beliebte Kurs möchte all denen helfen, die verstehen möchten, wie sie Heilung für sich selbst erleben können. Er stellt auch wichtige Schlüsselprinzipien für alle, die damit beauftragt oder dazu berufen sind, andere Gottes heilende Liebe zu bringen.

Modul 5 – Befreiungsdienst 1

Der Befreiungsdienst war ein wichtiger Teil des Heilungsdienstes von Jesus. Dieser Kurs beleuchtet sowohl die biblischen Grundlagen als auch die praktischen Erfahrungen. Er erklärt, wie dämonische Anrechte im Leben eines Menschen ermöglicht und aufgebaut werden können und stellt Schlüsselprinzipien vor, durch welche Gefangene freigesetzt werden können. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, Kursteilnehmer zu unterweisen und auszurüsten, die in den Heilungsdienst berufen sind und wird für alle diejenigen von grossem Nutzen sein, die im Leib Jesu Leiterschaft wahrnehmen.

► für Details **separaten Prospekt** anfordern

Anmeldung und Auskunft Sr. Sabine Höffgen, Tel. 061 645 45 45
E-Mail: heimetli@diakonissen-riehen.ch

Kosten Kurskosten pro Kurs CHF 110.–
Übernachtung pro Kurs CHF 70.– bis CHF 170.–
je nach Anzahl der Kursteilnahme und Wahl der Unterkunft, inkl. Mittagessen
Weitere Reduktionen auf Anfrage möglich

Daten 2010 Die Kurse beginnen jeweils Freitag um 18.00 Uhr und enden Sonntag um 14.00 Uhr
Modul 1: 22. bis 24. Januar
Modul 2: 26. bis 28. März
Modul 3: 11. bis 13. Juni
Modul 4: 3. bis 5. September
Modul 5: 22. bis 24. Oktober

Voranzeige Daten 2011 21.-23. Januar, 25.-27. März, 20.-22. Mai,
2.-4. September, 21.-23. Oktober 2011

Angebote für Kinder und Teenager

► **Sonderprospekte** anfordern

23. - 25. April **Teenager-Wochenenden für Teenies von 12 - 16**
und E farbigs Wuchenend im Diakonissehus – kunsch au?
 Was bewegt dich, wenn du an die Zukunft denkst,
 an dein Leben, an Gott? Miteinander wollen wir
27. - 29. August darüber nachdenken, austauschen und in der Bibel
 nach Antworten suchen.

Leitung: Sr. Sabine Höffgen, Sr. Elisabeth Merz

3. - 9. Juli **Teenielager für Girls von 13 - 17**
 Gemeinsam wollen wir als Teenies Jesus kennen lernen und mit ihm leben, auf unsere Art.
Elemente: Teenie-Talk, Singen, Ausflug, Sport, Workshops, Gemeinschaft erleben usw.

Leitung: Sr. Karin Müller und Team

18. - 24. Juli **Kinderlager 1 und 2 für Kinder von 8 - 13**
 Eine tolle Woche mit viel Spass erleben Kinder und Schwesternschaft gemeinsam. Frohe Lagergemeinschaft, Spiel, Sport und Besinnung über biblische Geschichten machen die Woche zum Erlebnis.

1. - 7. August **Leitung:** Sr. Elisabeth Merz und Team

«Es Liecht in Advent» – Kerzenziehen

Im November/Dezember besteht die Möglichkeit, Kerzen aus Bienenwachs zu ziehen und sich so bei vorweihnachtlicher Atmosphäre einzustimmen auf die kommende Adventszeit. Diese meditative Tätigkeit kann uns zur Ruhe und Entspannung führen, denn die Kerzen müssen langsam gezogen werden – Pausen sind notwendig. So gewinnt jeder für sich etwas und kann zudem schöne, selbstgemachte Geschenke anfertigen. Teilweise ist das Kaffeestübchen geöffnet.

► **Sonderprospekt** anfordern

Daten 23. November bis 10. Dezember (unregelmässig)
 Genaue Daten bitte anfragen oder dem Internet entnehmen.

Kosten CHF 3.50 pro 100 Gramm

Ort Heimetli, Schützengasse 53

Anmeldung und Auskunft Sr. Elisabeth Merz, 061 645 41 99
 E-Mail: heimetli@diakonissen-riehen.ch

Abschalten - Entspannen - Geniessen

Angebot für Massage

Gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe, entspannen Sie sich, tanken Sie neue Kräfte für Ihren Alltag mit einer wohltuenden Massage.

Verschiedene Massagen

- **Klassische Massage**
- **Kopfmassage**
- **Honigmassage**
Die Kraft des Bienenhonigs wirkt direkt über die Haut heilend auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden alte Schlackenstoffe und Gifte aus dem Körpergewebe heraus gezogen. Die Honigmassage vitalisiert, reinigt und stärkt so den gesamten Organismus. Sie wird nicht nur bei Beschwerden sondern auch als Prophylaxe angewandt.
- **Schröpfungsmassage**
Entspannung der Muskulatur im Schulter-Nacken- und Rückenbereich; Aktivierung des Stoffwechsels und ebenfalls zur Anregung der Entschlackung
- **Breuss Massage, Hot Stone, Bürstenmassage**

Leitung Sr. Rosemarie Meyer, ärztlich geprüfte Gesundheitsmasseurin (keine Krankenkasse)
Telefon 061 645 41 00
E-Mail: sr.rosemarie.meyer@diakonissen-riehen.ch

Zeit nach Absprache

Ort Diakonissenhaus, Mutterhaus

Kosten CHF 1.– pro Minute (spezielle Massagen nach Tarif)

Inline-Skate Schnupperkurs für Anfänger

Interessiert Sie dieser dynamische Sport - aber fehlt es Ihnen an Mumm? Oder denken Sie, Sie seien zu alt? In diesem Kurs erlernen Sie durch einfache Übungen spielend die nötigen Grundfertigkeiten.

Ausrüstung Bitte bringen Sie Ihre eigene Ausrüstung mit, wenn vorhanden. Miete der Ausrüstung (sofern Grösse vorhanden) CHF 5.– pro Stunde

Leitung Sr. Rosemarie Meyer,
Instruktorin Schweizer Rollsport Verband
Telefon 061 645 41 00
E-Mail: sr.rosemarie.meyer@diakonissen-riehen.ch

Zeit nach Absprache

Ort Start Diakonissenhaus, Mutterhaus

Kosten CHF 60.– für 2 Lektionen à 45 Minuten
Gruppenpreise nach Absprache

Snowboard Auf Anfrage bietet Sr. Rosemarie auch Kurse „Snowboard für Anfänger“ an.

Angebote zum Mitleben

Ora et labora im Heimetli Unter diesem Motto beten und arbeiten auch wir als evangelische Schwestern seit gut 150 Jahren in Riehen. Wir laden jüngere Menschen ein, unseren Lebensrhythmus im Zentrum der Kommunität zu teilen. Die Einbindung in den Takt von Gebet, praktischer Arbeit, Studium und entspannender Musse hilft, innerlich zur Ruhe zu finden und Gottes Gegenwart und Wirken Raum zu geben.

Mitwohnen im Heimetli Im Rahmen der Schwesterngemeinschaft gibt es für eine begrenzte Zahl von Frauen, welche in der Nähe der Gemeinschaft leben möchten, aber nicht bei uns arbeiten, die Möglichkeit, befristet mit uns zu wohnen (max. 1 Jahr/Studierende evtl. länger). Um einen guten Kontakt im Alltag leben zu können, wird erwartet, dass die Mitwohnenden an den Gebetszeiten, Gottesdiensten und anderen Anlässen der Gemeinschaft nach ihren Möglichkeiten teilnehmen und hin und wieder zu Mahlzeiten ins Mutterhaus kommen.

Kommunität live – auf Zeit Frauen, welche die Kommunität kennen lernen möchten und für einige Zeit mit uns zusammen leben, beten und arbeiten, sind herzlich willkommen. Die Praktikantin nimmt am Alltag der Schwestern teil und erhält Einblick in diese Lebensform. Die Mitarbeit erfolgt an 5 Tagen pro Woche, während 5 Stunden am Tag in einem Bereich der Gemeinschaft. Auf Wunsch wird Lektüre zum Thema zur Verfügung gestellt – es besteht die Möglichkeit zum Austausch. In dieser Zeit wird die Frau von einer Schwester im Gespräch und Gebet begleitet.
Dauer: min. 14 Tage, max. 3 Monate
Kosten: durch Mitarbeit gedeckt

Anmeldung und Auskunft Sr. Elisabeth Merz, 061 645 41 99
E-Mail: heimetli@diakonissen-riehen.ch

Drittorden

Der Drittorden der Kommunität Diakonissenhaus Riehen ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern mit der inneren Berufung, das geistliche Anliegen und Leben der Diakonissengemeinschaft von Riehen nach Massgabe der eigenen Lebensumstände zu teilen.

- Sie wissen sich von Gott dazu berufen, aktiv am gottesdienstlichen Leben der Schwesterngemeinschaft teilzunehmen.
- Sie lassen sich gemeinsam mit den Schwestern von der monastischen Benediktusregel für die heutige Zeit inspirieren.
- Sie suchen nach Möglichkeiten, das Wort Gottes und die Weisungen der Benediktusregel in ihren Lebensalltag zu integrieren.
- Sie empfangen dazu die nötige Ermutigung und Unterstützung seitens der Kommunität und sind zu besonderen Rüstzeiten eingeladen.
- Sie treffen sich, wenn immer möglich, monatlich zum persönlichen und geistlichen Austausch.
- Den Gaben, Möglichkeiten und den Bedürfnissen der Kommunität entsprechend unterstützen sie die Schwesterngemeinschaft.
- Sie sind zu den Anlässen der Kommunität eingeladen.

Die Hinführung zur Aufnahme in den Drittorden erfolgt über mehrere Schritte. ▶ Sonderprospekt anfordern

Auskunft Sr. Doris Kellerhals, 061 645 41 14
E-Mail: oberin@diakonissen-riehen.ch

Innerer Freundeskreis

Zum Inneren Freundeskreis der Kommunität Diakonissenhaus Riehen gehören Frauen und Männer, Einzelpersonen und Ehepaare, welche in ihrem Umfeld den Auftrag und das Leben unserer diakonischen Kommunität in der ihnen möglichen Art und Weise persönlich teilen möchten. Die Schwesterngemeinschaft ihrerseits unterstützt die Freunde in ihrem Engagement in der Gemeinde Jesu Christi und in den vielfältigen Aufgaben im Reiche Gottes. Dazu dienen ihnen die Angebote geistlicher Einkehr und biblischer Schulung in unsern Häusern und die Pflege brüderlich-schwesterlicher Begegnung.

Die Aufnahme in den Freundeskreis erfolgt nach schriftlichem Ersuchen am jährlich stattfindenden Treffen des Inneren Freundeskreises. Die Zugehörigkeit weist sich aus durch verschiedene Formen des Kontaktes. Unter anderem ist das Aufnehmen der gemeinsamen Anliegen, welche dem zweimonatlich erscheinenden Gebetsbrief entnommen werden, ein wesentliches, verbindendes Element.

Auskunft Sr. Ursula Rohner, 061 645 41 16
E-Mail: sr.ursula.rohner@diakonissen-riehen.ch

Schwestern-Kommunität Wildberg

Haus der Stille und Einkehr

Jahresprogramm 2010

Version zum Download
im Internet

Kontakt Schwestern-Kommunität
Haus der Stille und Einkehr
8489 Wildberg
Telefon: 052 385 15 93
Fax: 052 385 15 02
E-Mail: wildberg@diakonissen-riehen.ch
www.diakonissen-riehen.ch/wildberg
Postcheckkonto: PC 84-592-6

Informationen zum Haus der Stille und Einkehr

- Was Sie bei uns finden** Das Haus der Stille und Einkehr wird geführt und geprägt von einer kleinen Schwestern-Kommunität. Als Gruppe leben wir unsere Berufung zum Gebet und zur Gastfreundschaft. Die gemeinsamen Gebetszeiten bestimmen den Tagesrhythmus und prägen die Atmosphäre des Hauses. Unsere Gäste sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. Das Haus liegt in der ruhigen und schönen Gegend des Zürcher Oberlandes. Die reiche Natur lädt ein, sie in Spaziergängen zu erkunden.
- Einzelgäste** Es steht ein vielfältiges Kursangebot zur Verfügung. Sie können aber auch selbständig gestaltete Tage der Stille in unserer Schwestern-Kommunität verbringen. Gesprächsbegleitung nach Wunsch. Auch für längere Auszeiten bieten wir Ihnen ein passendes Umfeld.
- Gruppen** Das Haus steht Gruppen aus christlichen Gemeinden und Institutionen für die Durchführung von eigenen Retraiten, Kurswochen und Besinnungstagen offen. Auf Anfrage sind die Schwestern bereit, daran mitzuwirken. Zudem sind alle Gäste herzlich willkommen, an den gemeinsamen Gebetszeiten teilzunehmen.
Einzelgäste wie auch Gruppen respektieren die Atmosphäre der Ruhe.
- Preise** CHF 78.– je Übernachtung und Person mit Vollpension (bei 1 oder 2 Übernachtungen: Zuschlag von CHF 9.– je Übernachtung, ab 7 Übernachtungen Reduktion, Details wie Angaben über eventuelle Annulationskosten siehe separate Preisliste.)
Die Kurskosten werden zusätzlich zu den oben aufgeführten Pensionskosten erhoben.
Preisermässigung auf Anfrage.
- Kurs-Anmeldungen** Für die Kurse melden Sie sich bitte bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn an. Die Anmeldung ist verbindlich und gilt als bestätigt, wenn Sie nichts Gegenteiliges hören. Wo nötig, erhalten Sie kurz vor der Anreise genauere Informationen.

Zur Ruhe kommen und neu aufbrechen...

...das ermöglichen wir den Gästen unserer Schwestern-Kommunität in Wildberg. In einer Zeit, da viele Menschen eine volle Agenda haben und Orte der Stille immer seltener werden, bieten wir in Wildberg einen Rahmen, in welchem unsere Gäste zur Ruhe kommen können: Sei dies in einer Phase der Neuorientierung, um wichtige Lebensfragen im Hören auf Gott zu klären, um die eigene Beziehung mit Gott zu vertiefen oder um einfach wieder einmal innezuhalten und neue Kraft zu empfangen.

Kursangebote zur Vertiefung des geistlichen Lebens

Ermutigung zum Leben Bewegende Tage für Frauen

Im Hören auf die biblische Botschaft lassen wir uns innerlich und äusserlich bewegen.

Inhalte Biblische Impulse und Bewegungseinheiten, Gebetszeiten mit der Kommunität, Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

Leitung Sr. Silvia Pauli und Sr. Marianne Graf

Kurskosten CHF 170.–

Datum Dienstag, 28. September, 17.00 Uhr
bis Donnerstag, 30. September, ca. 15.00 Uhr

Kurz-Exerzitien

Ein begleiteter Weg zum Thema: Gleichnisse - Verborgene Schätze entdecken ▶ **separaten Prospekt** anfordern

Leitung Sr. Marianne Bernhard, Saronsbund Uznach
Sr. Evelyne Stocker, Schwestern-Kommunität Wildberg

Kurskosten CHF 170.–

Datum Sonntag, 11. Juli, 17.00 Uhr
bis Freitag, 16. Juli, 13.30 Uhr

Exerzitienwoche

Inhalte In der Adventszeit – ein begleiteter Weg auf Weihnachten hin mit dem Thema «Tröstet mein Volk»
 ▶ für weitere Details **separaten Prospekt** anfordern

Leitung Pfr. Christoph Stücklin, Gertrud Stücklin, Ittigen
 Sr. Marianne Graf, Sr. Evelyne Stocker,
 Schwestern-Kommunität Wildberg

Kurskosten CHF 250.–

Datum Samstag, 4. Dezember, 17.30 Uhr
 bis Freitag, 10. Dezember 13.30 Uhr

Zur Ruhe kommen und neu aufbrechen

Immer mehr Menschen entdecken, dass im Innehalten und Zur-Ruhe-Kommen das Geheimnis eines kraftvollen Lebens liegt. Deshalb bieten wir Menschen, die einen Ort der Stille suchen, zwei begleitete Wochenenden mit je einem biblischen Thema an.

Inhalte «Da wurden ihre Augen geöffnet und sie erkannten IHN» Thema I
 «Die Jünger fingen nichts in jener Nacht» Thema II
 ▶ für weitere Details **separaten Prospekt** anfordern

Leitung Elke Hendriksen, Pfarrfrau, Eriswil und
 Sr. Marianne Graf, Schwestern-Kommunität Wildberg
 Elke Hendriksen ist Theologin MA und Dozentin IGW im Bereich Spiritualität. Ihr Anliegen ist es, vor allem auch jüngeren Menschen auf der Suche nach Vertiefung des Glaubens hilfreich zu begegnen.

Kurskosten CHF 180.–

Daten Donnerstag, 22. April, 18.00 Uhr
 bis Sonntag, 25. April, 13.30 Uhr, Thema I

Donnerstag, 2. September, 18.00 Uhr
 bis Sonntag, 5. September, 13.30 Uhr, Thema II

Schweige-Retraite

Wenn der Mensch schweigt, redet Gott.

Inhalte Gebetszeiten der Schwestern-Kommunität, Schweigen, Anregungen aus Gesprächen mit Menschen aus der Bibel, Austausch zum Abschluss
 ▶ für weitere Details **separaten Prospekt** anfordern

Leitung Pfr. Peter Rüesch, Wildberg
 Pfr. Peter Rüesch war langjähriger theologischer Mitarbeiter im Diakonissenhaus Riehen und ist heute im aktiven Ruhestand.

Kurskosten CHF 50.–

Daten Montag, 12. April, 17.30 Uhr
 bis Donnerstag, 15. April, 13.30 Uhr
 Thema: **Mit Jesus auf dem Wasser**
 Dienstag, 23. November, 17.30 Uhr
 bis Freitag, 26. November, 13.30 Uhr
 Thema: **Aufbrechende Gemeinde**

Neues Angebot für Mütter

Stille - zwischen Kindern - Kochtöpfen - Karriere

An einem Wochenende ohne Kinder, Kochtöpfe und Berufsarbeit suchen wir Zugänge, wie wir mitten im Alltag Oasen der Ruhe finden könnten.

Inhalte Biblischer Impuls, persönliche Stille, Spaziergang mit einem Psalm, Austausch, Ideen für den Alltag, Gemeinsames Singen und Tanzen, Teilnahme an Gebetszeiten der Kommunität, gemütliches Zusammensein, sich verwöhnen lassen

Leitung Arianne Luginbühl, Zürich
 Sr. Evelyne Stocker, Schwestern-Kommunität Wildberg

Kurskosten CHF 60.–

Datum Samstag, 12. Juni, 11.00 Uhr
 bis Sonntag, 13. Juni, 16.00 Uhr

Angebote zu den Festen des Kirchenjahres

Besinnliche Tage zum 1. Advent

«Bereitet, bereitet dem Herrn den Weg...»

Diese Tage sollen uns in die Adventszeit hineinführen.

Inhalte Biblische Besinnungen, Zeiten der Stille und gemeinsames Feiern des 1. Advent

Leitung Schwestern-Kommunität Wildberg

Kurskosten CHF 80.–

Datum Freitag, 26. November, 17.30 Uhr
bis Sonntag, 28. November, 13.30 Uhr

Gemeinsames Feiern mit der Schwestern-Kommunität Wildberg

Wir laden Sie herzlich ein, die Festtage des Kirchenjahres in Gemeinschaft mit der Schwestern-Kommunität Wildberg zu gestalten und zu feiern! Vielleicht möchten Sie neu die geistliche Dimension und Bedeutung der grossen kirchlichen Feste für unser Leben heute entdecken.

Inhalte Karwoche und Ostern
Pfingsten
Weihnachten
Jahreswechsel

Leitung Schwestern-Kommunität Wildberg

Kurskosten CHF 30.–

Daten **Karwoche und Ostern:**
Gründonnerstag, 1. April bis Ostermontag, 5. April
Pfingsten:
Samstag, 22. Mai bis Montag, 24. Mai
Weihnachten:
Freitag, 24. Dezember bis Sonntag, 26. Dezember
Jahreswechsel:
Freitag, 31. Dezember bis Sonntag, 2. Januar 11
Es besteht die Möglichkeit, jeweils früher anzureisen.

Kurzaufenthalte unter der Woche

Einzelne Einkehrtage

Die Einkehrtage sind eine Einladung an Menschen, regelmässig mit-ten im Alltag innezuhalten um durch das Beschäftigen mit einem biblischen Text, durch Zeiten des Schweigens sich neu zu orientieren und Kraft zu schöpfen.

Inhalte Biblischer Impuls, persönliche Stille, gemeinsamer Austausch

Jahresthema: **Mutige Frauen**

Zu jedem Thema stehen jeweils drei Tage Dienstag, Mittwoch oder Donnerstag zur Auswahl. Das Programm ist an allen Tagen dasselbe.

Leitung Sr. Marianne Graf, Sr. Evelyne Stocker,
Schwestern-Kommunität Wildberg

Kurskosten CHF 50.– inkl. Mittagessen, Tee

Daten 9./10./11. Februar
ABIGAIL – der Mut, dem Bösen zu wehren (1. Sam. 25)

30./31. März/1. April
Die Witwe zu SAREPTA – der Mut zur Hingabe
(1. Könige 17)

8./9./10. Juni
RAHAB – der Mut, vorausschauend zu handeln
(Josua 2)

24./25./26. August
ESTHER – der Mut, sich selber zu sein (Esther 3 + 4)

26./27./28. Oktober
HAGAR – der Mut, sich unterzuordnen (1. Mose 16)

30. November/1./2. Dezember
NAEMI – der Mut umzukehren (Ruth 1)

jeweils von 9.45 Uhr bis 16.30 Uhr

Geführte Tage der Stille

Schweigen und hören – Suchen und finden!

Halten Sie Ausschau nach einem Raum, um erneut zur inneren Stille zu finden, damit Sie ermutigt und durch die Gemeinschaft mit Gott gestärkt in Ihren Alltag zurückkehren können?

Inhalte Ankommen, loslassen, biblischer Impuls, hören auf Gottes Wort in der Stille, Angebot zum begleitenden Gespräch, Sendung
Jahresthema: **Von Gott angesehen**

Leitung Sr. Evelyne Stocker, Sr. Marianne Graf,
Schwestern-Kommunität Wildberg

Kurskosten CHF 70.–

Daten 11. - 13. Januar (Montag - Mittwoch)

Die Erwartende – Hanna Lukas 2

4. - 6. Mai (Dienstag - Donnerstag)

Der Gläubige – Abraham 1. Mose 15

14. - 16. September (Dienstag - Donnerstag)

Der Begnadete – Mose 2. Mose 33 + 34

8. - 10. November (Montag - Mittwoch)

Der Wanderer – David Psalm 23

Ein etwas anderes Angebot

Bete und arbeite

Eine Möglichkeit für Frauen, während 14 bis 40 Tagen in der Schwestern-Kommunität mitzuleben und im Gästebetrieb mitzuhelfen (3 Stunden pro Tag).

Kost und Logis CHF 20.– pro Tag

► für weitere Details **separaten Prospekt** anfordern

Bewegungsangebote für Leib und Seele

mit **Sr. Silvia Pauli**, diplomierte Bewegungspädagogin und Bewegungstherapeutin nach der Franklin-Methode®, Mitglied BGB Level II, Qualitop anerkannt; Kontakt: sr.silvia.pauli@diakonissen-riehen.ch

► für weitere Details **separaten Prospekt** anfordern

BASIC-Ausbildung zum/zur Bewegungspädagogen/in der Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie.

Inhalte Diese Basic-Ausbildung richtet sich an Menschen, die das erste Ausbildungsjahr (mit Abschluss) in einem christlich geprägtem Rahmen absolvieren und geistliche Prinzipien in der Schöpfung (unserem Körper) ergründen möchten. «Gott schuf den Menschen nach seinem Bilde. Und Gott schuf den Menschen mit Leib, Seele und Geist» (1. Mose 1,27). Die Ausbildung findet im kleinen Rahmen von acht bis elf Teilnehmer/innen statt.

Leitung Sr. Silvia Pauli, Schwestern-Kommunität Wildberg

Datum Lehrgang 2010-2011, 22 Tage in 12 Monaten, inkl. Abschluss in Wildberg (ZH)
Start: Samstag, 14. August bis Freitag, 20. August

Tanz in die Stille – Bewegendes Einkehrwochenende

Wir wollen uns in die Stille hinein und zu Gott hin bewegen und uns dazu innerlich und äusserlich in Bewegung bringen lassen.

Inhalte Tanzimprovisation, biblische Impulse, konstruktive Ruhe: ein aktives Nichtstun, Gebetszeiten mit der Kommunität, bewegte und bewegende gottesdienstliche Feiern, Zeiten der Stille

Leitung **Astrid Künzler-Büchter**, arbeitet seit 1998 als freischaffende Tänzerin und Tanzpädagogin im In- und Ausland. Ausbildungen u. a. am Laban Center London und an der Hochschule für Musik und Theater Zürich.
Sr. Silvia Pauli, Schwestern-Kommunität Wildberg

Kurskosten CHF 170.–

Datum Freitag, 25. Juni, 17.00 Uhr
bis Sonntag, 27. Juni, ca. 15.30 Uhr

Zur Ruhe kommen, seinem Leib Gutes tun und neu aufbrechen

Das etwas andere Ferienangebot. Wir haben täglich drei Kurse für Sie bereit. Sie können einzelne Angebote oder alle buchen. Die Stunden bauen aufeinander auf, dennoch ist es möglich, nur an einzelnen Tagen dabei zu sein.

Inhalte **Kurs 1:** Körperwahrnehmung nach der Franklin-Methode® (60 bis 70 Min.)

Kurs 2: Kreis-, Lobpreis- und andere Tänze (60 bis 70 Min.)

Kurs 3: Konstruktive Ruhe – die Reorganisation des Körpers in Ruheposition (ca. 40 Min.)

Leitung Sr. Silvia Pauli

Kurskosten Kurs 1 für fünf Tage CHF 80.–
(einzelne Lektion CHF 20.–)

Kurs 2 für fünf Tage CHF 80.–
(einzelne Lektion CHF 20.–)

Kurs 3 für fünf Tage CHF 60.–
(einzelne Lektion CHF 15.–)

Unterkunft je nach Aufenthalt. An- und Abreise bitte auf der Anmeldung vermerken.

Datum Montag 2. August bis Freitag 6. August

Lebendiges Herz – Lebendiger Körper

Das Herz hat im hebräischen Denken eine besondere Rolle. Wir wollen das Herz als Zentrum von Leib, Seele und Geist und die Verbindung des anatomischen mit dem geistlichen Herzen, sowie deren Verbindungen zum Gehirn entdecken. Ein Seminar für alle, die sich danach sehnen, geistliches Leben und Wachsen mit dem Körper in Einklang zu bringen!

Inhalte Körper- und Herzgesundheit fördern, Lunge und Herz als Organe in Bewegung erleben, das Herz als Gehirn kennen lernen, Kopfhirn und Herzhirn in Einklang bringen, biblische Impulse

Leitung Sr. Silvia Pauli

Kurskosten CHF 170.–

Datum Freitag, 7. Mai, 17.00 Uhr
bis Sonntag, 9. Mai, ca. 15.30 Uhr

Bewegungs-Seminare Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode ist eine Synthese von Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Schwerpunkt ist, Bewegung und Haltung über das Erleben und Verkörpern der Funktion zu verbessern. Die Bewegungsseminare geben Einblick in den Aufbau und die Funktion der jeweiligen Struktur. Das bessere Verstehen der verschiedenen Körpersysteme führt zur Verbesserung der Haltung, der Beweglichkeit und des gesamten Wohlbefindens. Jede Einheit ist in sich abgeschlossen.

Inhalte S1 Entspannte Schultern, gelöster Nacken

Nackenverspannungen ade! Entdecken Sie, wie Sie sich mit entspannten Schultern und gelöstem Nacken im Alltag bewegen können.

S2 Wo der Kopf auf dem Nacken sitzt

Wie bewegt sich der Kopf auf der Wirbelsäule? Möchten Sie das Gefühl eines freien, schwebenden Kopfes? Mit Visualisation und Spass wollen wir den Nacken entspannen und lassen unseren Kopf auf der Wirbelsäule balancieren. Vielleicht verlieren Sie dadurch Ihre Kopfschmerzen!

S3 Psoas – der tiefe Lendenmuskel

Der Psoas ist der wichtigste Muskel zur Unterstützung der Lendenwirbelsäule und ist Teil des Iliopsoas-komplexes. Diese Muskelgruppe gibt uns Stabilität, Leichtigkeit für schwingende Beine und entlastet den Rücken.

S4 Das geschmeidig-stabile Knie

Gehen Sie mit geschmeidigen und dennoch stabilen Knien durchs Leben. Einblick in den Aufbau und die Funktion des Kniegelenks. Dank besserem Verstehen der Anatomie Verletzungen vorbeugen.

S5 Gesunde Gelenke ein Leben lang

Wie wird ein Gelenk ernährt und was es braucht, damit Gelenke ein Leben lang gesund bleiben?

S6 Atmenfluss - Lebensfluss

Zwerchfell wer bist Du? Wie eine gelöste, fließende Atmung den gesamten Körper belebt und unser Wohlfühl stärkt. Entdecken Sie die Zusammenhänge zwischen Atmung und Körperaufrichtung.

Inhalte S7 Die befreite Wirbelsäule für einen kräftigen Rücken

Die Wirbelsäule hat über 100 Gelenke und sehr viele Bewegungsmöglichkeiten. Eine befreite Wirbelsäule unterstützt einen kräftigen Rücken und ist eine optimale Osteoporoseprävention.

S8 Saftige Bandscheiben für eine wohlige Wirbelsäule

Die Bandscheiben sind unsere Stossdämpfer in der Wirbelsäule. Wir entdecken ihre Kraft und Geschmeidigkeit für den Alltag und im Tanz und Sport.

S9 Kräftige Bänder für einen elastischen Rücken

Die Bedeutung von Bändern ist uns eher unbekannt. Am Beispiel der Wirbelsäule entdecken wir ihre Kraft und Auswirkung auf die Beweglichkeit.

Leitung Sr. Silvia Pauli

Kurskosten CHF 80.– je Seminar

Daten Die Seminare S6 und S9 finden an je zwei, die Seminare S2 und S5 an je drei Terminen statt. Die Seminare S1, S3, S4, S7 und S8 werden einmal durchgeführt.

Bitte beachten Sie, dass an diversen Tagen die Möglichkeit besteht, am Vor- und am Nachmittag zwei verschiedene Seminare zu besuchen.

S1 Donnerstag, 14. Januar 16.30 bis 19.30 Uhr

S2 Samstag, 20. Februar 9.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag, 18. März 16.30 bis 19.30 Uhr

Samstag, 27. November 14.00 bis 17.00 Uhr

S3 Samstag, 20. Februar 14.00 bis 17.00 Uhr

S4 Samstag, 17. April 9.00 bis 12.00 Uhr

S5 Samstag, 17. April 14.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 30. September 16.30 bis 19.30 Uhr

Samstag, 27. November 9.00 bis 12.00 Uhr

S6 Donnerstag, 20. Mai 16.30 bis 19.30 Uhr

Samstag, 5. Juni 9.00 bis 12.00 Uhr

S7 Samstag, 5. Juni 14.00 bis 17.00 Uhr

S8 Samstag, 4. September 9.00 bis 12.00 Uhr

S9 Samstag, 4. September 14.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag, 4. November 16.30 bis 19.30 Uhr

Kneipp-Wochenende zum Kennenlernen und Anwenden

Das Wochenende gibt Einblick in das Leben und Erleben von anregenden und spannenden Kneippanwendungen zur Förderung der Gesundheit.

Inhalte Wir lernen die fünf Kneipp-Säulen kennen:

Wasser: Klassische Wasseranwendungen kennen lernen und ausprobieren, z. B. Güsse, Kneipp-Muntermacher, Kneipp-Schönheitsguss, Wickel und Auflagen

Bewegung:
Bewegungssequenzen

Lebensordnung:
Gebetszeiten mit der Gemeinschaft

Heilkräuter:
Einblick in verschiedene Anwendungen

Ernährung:
Vollwertkost aus unserer Küche

Besonderes: Wir beginnen den Tag um 6 Uhr mit Tautreten (freiwillig).

Leitung Dora Bachmann

Dora Bachmann ist dipl. Pflegefachfrau HF und zertifizierte Hydrotherapeutin nach Kneipp.

Sr. Silvia Pauli, Schwestern-Kommunität Wildberg

Kurskosten CHF 190.–

Datum Freitag, 10. September, 17.00 Uhr
bis Sonntag, 12. September, ca. 15.00 Uhr