

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“

Donnerstag, 7. bis Sonntag, 10. November 2024

Name.....  
Vorname.....  
Geburtstag/Alter.....  
Strasse/Hausnummer.....  
PLZ/Wohnort.....  
Telefon / Mobile.....  
E-Mail.....  
Ich benötige eine Diät.....  
Bemerkungen.....

Ich reserviere  
 Einzelzimmer mit WC/Dusche  
 Einzelzimmer mit WC/Lavabo  
 Einzelzimmer mit Lavabo (Waschbecken)

Ich möchte künftig das Jahresprogramm der Steppenblüte  
Community erhalten

Senden Sie mir weitere Angebote mit Stille und Schweigen

## An- und Abreise

### Anreise

am Donnerstag, 7. Nov., zwischen 16 und 18 Uhr  
Programmbeginn um 18 Uhr  
mit dem liturgischen Abendgebet

### Abreise

am Sonntag, 10. Nov., nach dem Mittagessen ca. 13.30 Uhr

### Auto

Autobahn Bern - Thun - (Richtung Spiez)  
vor Spiez Ausfahrt Zweisimmen/Wimmis, Schnellstrasse  
durch den Tunnel, dann Abzweigung nach links ins Diemtig-  
tal, Latterbach /Oey-Diemtigen, Talstrasse ca. 12km bis  
Schwenden.  
Nach 3 km links: Wegweiser -> Hotel Kurhaus Grimmialp  
Achtung: Letzte Tankstelle ist in Oey!

### Zug

Billet /Fahrkarte lösen bis Grimmialp oder Oey-Diemtigen.  
Bern - Thun – Spiez. Dann BLS-Regionalzug Richtung  
Zweisimmen bis Oey-Diemtigen. Dann Postauto bis  
Schwenden– **Winteregg** (Dauer: 30-40 Min. Halt auf Ver-  
langen). Fragen Sie den Busfahrer. Gehen Sie die Strasse  
zurück, nach der Kurve rechts dem Wegweiser folgen, ca. 5  
Min. zu Fuss.  
Achtung: Das Postauto fährt nur ca. 2-stündlich!  
Aktuelle Fahrzeiten finden Sie unter [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch).

## Infos und Anmeldungen / Veranstalter

**Sr. Emmy Schwab** Steppenblüte Community  
Vogesenstrasse 89, CH 4056 Basel  
Tel. : 0041 (0)61 544 21 27  
Mobile: 0041 (0)79 284 85 58  
[sr.emmy@steppenbluete-community.ch](mailto:sr.emmy@steppenbluete-community.ch)  
[www.steppenbluete-community.ch](http://www.steppenbluete-community.ch)

## Tagungsort:

**Hotel Kurhaus Grimmialp**  
Grimmialp 25 | CH- 3757 Schwenden | Diemtigtal BE  
Telefon +41 (0) 33 684 80 00  
[www.kurhaus-grimmialp.ch](http://www.kurhaus-grimmialp.ch)



STEPPEBLÜTE COMMUNITÄT

„Du stellst meine Füße  
auf weiten Raum“

Psalm 31,9



## Kurzexerzitien

Donnerstag, 7. bis Sonntag, 10. November 2024

Im Hotel Kurhaus Grimmialp  
[www.kurhaus-grimmialp.ch](http://www.kurhaus-grimmialp.ch)

## Gott in allen Dingen suchen und finden.

Ignatianische Exerzitien laden ein zu einem persönlichen Glaubensweg in der Nachfolge Jesu. Es geht darum, sich auf einen inneren Prozess einzulassen, in dem das eigene Leben ganzheitlich angesprochen wird.

## Wir verbringen die Tage durchgehend im Schweigen.

Gemeinsame Gebetszeiten, Impulse und Gottesdienste geben dem Tag eine hilfreiche Struktur und zusammen mit den persönlichen Gebetszeiten schaffen sie den Raum, sich auf die Begegnung mit Gott einzulassen.

## Im täglichen Begleitgespräch...

... bekommt jede(r) Teilnehmer(in) individuelle Gebetsimpulse, die helfen sollen, die eigene Spur zu finden und den inneren Weg zu vertiefen.

## Tägliche Körperwahrnehmungsübungen:

### Eutonie/Feldenkrais

(nach Sharing und Feldenkrais) möchten uns zu ganzheitlichem Beten führen.

## Begleitung

Sr. Emmy Schwab, Exerzitienleiterin

Karin Krebs Coach ICF

## Titelbild

Joseph von Hilde Schürk-Frisch

## Mitbringen:

**Bequeme Kleidung** für die Meditationen und Körperwahrnehmungsübungen  
Warme Kleidung (1.200m über Meer), gute Schuhe für Spaziergänge, evtl. Taschenlampe (keine öffentl. Beleuchtung), Bibel und Schreibzeug).

### Empfehlung:

Bücher und Computer zu Hause lassen  
Handy nur im Notfall benutzen

## Der Tagesablauf

08:00 Uhr	Gemeinsame Meditation
08:30 Uhr	Frühstück
09:15 Uhr	Eutonie / Feldenkrais
10:00 Uhr	Geistlicher Impuls, anschliessend Einzelmeditation / Einzelgespräche
12:15 Uhr	Mittagessen
Am Nachmittag	Einzelmeditation / Einzelgespräche
17:30 Uhr	Anhörrunde
18:30 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Gemeinsamer Tagesabschluss

## Kosten

3 Tage, Vollpension:

Einzelzimmer mit WC/Dusche: Fr 363.-

Einzelzimmer mit WC/Lavabo/gem. Dusche: Fr. 333.-

Einzelzimmer mit Lavabo, gem. WC/Dusche: Fr. 303.-  
(Bett- und Handwäsche + Kurtaxe und MwSt. sind inbegriffen)

Pensionskosten bar in SFr./Euro oder mit Postcard, Euro-card werden an der Reception bezahlt (Die **Europreise** werden während dem Aufenthalt nach dem aktuellen Kurs umgerechnet).

## Kursbeitrag

Fr. 160.- für Kurzexerzitien  
Der Kursbeitrag wird bei der Begleitperson **bar bezahlt**.  
Wir versenden Anmeldebestätigungen per Mail.  
Sollte Ihr Mail nicht innerhalb weniger Tage beantwortet sein, dann **fragen Sie bitte nach!!!**  
**Diätwünsche** bitte im Voraus anmelden!

## Hinweis

Zimmerwünsche werden nach Eingang der Anmeldung berücksichtigt.

**Bei Abmeldung nach festen Reservationen wird eine angemessene Ausfallgebühr erhoben.**

### NEU:

**Die Betten sind bezogen!** Frotteewäsche ist dabei.  
Kaffee, Tee, Mineralwasser für zwischendurch in Selbstbedienung.

## Anmeldung

„Du stellst meine Füissen auf weiten Raum“  
Kurzexerzitien

Donnerstag, 7. bis Sonntag, 10. November 2024

Sr. Emmy Schwab  
Steppenblüte Community  
Vogesenstrasse 89  
CH-4056 Basel