

*„Nun denn, o Mensch,  
entflieh ein wenig deinen  
Beschäftigungen, verbirg dich eine Weile  
vor deinen unruhigen Gedanken.  
Wirf jetzt von dir die lastenden Sorgen  
und  
lasse deine mühselige Arbeit.  
Wende dich ein wenig zu Gott und  
ruhe etwas in Ihm.  
Zieh dich zurück  
in die Kammer deines Herzens,  
schließe alles aus, was nicht Gott ist  
oder  
was dir nicht hilft, Ihn zu suchen, und  
suche nach Ihm hinter geschlossener  
Tür.  
Sprich nun, du mein ganzes Herz,  
sprich so zu Gott:  
Dein Antlitz suche ich,  
Dein Antlitz begehre ich.“*

*Anselm von Canterbury*

Das Bildungshaus St. Martin liegt am Ufer des Starnberger Sees, am Rande eines weitläufigen Parks mit altem Baumbestand. Es bietet den geeigneten Rahmen für persönlichkeitsfördernde und spirituelle Angebote.



© Bildungshaus St. Martin, Bernried

#### **Bitte ANMELDUNG**

an [sr.eligia@missions-benediktinerinnen.de](mailto:sr.eligia@missions-benediktinerinnen.de)

oder auf der Homepage

[www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

über [Klosterseminar-Anmeldung](#)



#### **Bitte beachten Sie!**

Die Schweigemeditation  
„Stille vor GOTT“ findet am  
ersten Samstag des Monats statt.

#### **Treffpunkt Klosterpforte!**

**Termine:** 04.01. / 01.02. / 01.03./  
05.04. / 03.05. / 14.06. / 05.07./  
06.09. / 04.10. / 08.11. / 06.12.2025  
jeweils: **18:25 – 19:45 Uhr**



Missions-Benediktinerinnen  
Kloster Bernried  
im Bildungshaus  
St. Martin

# „Stille vor Gott“

## Schweigemeditation

# 2025

**Termine:** 04.01. / 01.02. / 01.03. / 05.04. /  
03.05. / 14.06. / 05.07. / 06.09. / 04.10. / 08.11.  
06.12.2025, jeweils: **18:25 – 19:45 Uhr**

**Treffpunkt Klosterpforte!**

## „Stille vor Gott“

### Schweigemeditation 2025

Jeder kennt das: Unser Alltag ist ausgefüllt, wir sind vielfach beansprucht, müssen schnell umschalten, sind fremden und eigenen Erwartungen ausgesetzt, werden ständig mit Informationen und Reizen überflutet.

Den eigenen inneren Ort der Stille, Klarheit und Kraft finden, das steht im Mittelpunkt der Schweigemeditation.

So kommen die oft unruhigen Gedanken zur Ruhe.

Meditation im Stil des Zen (Sitzen in Stille), Gehmeditation und Leibspürübungen zur Zentrierung und Verankerung im Leib – der eigenen Mitte- sind die Kernelemente der Schweigemeditation.

Ein Wort des Vertrauens aus der Bibel begleitet uns in die Stille. An diesem Wort können wir uns halten. Wir lassen es immer neu in uns erklingen und wirken.

Wir lassen uns tragen – im Vertrauen, dass uns auf dem Grund unseres Seins kein „gähnendes Nichts“ erwartet, vielmehr erfüllende Kraft und die Begegnung mit einer unaussprechlichen Liebe.

Teresa von Avila sagt dazu, es sei „wie das Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft und gern zusammenkommen, und von dem wir wissen, dass er uns liebt“.

Sich für diese Begegnung zu öffnen – im Sitzen und Gehen, im Ruhen und in der Bewegung – setzt sich die Schweige-Meditation zum Ziel.

Es ist ein offenes Angebot, in dem Sie Stille und Einkehr erfahren.

Sie sind herzlich willkommen!

#### Der Ablauf der Meditation ist:

- Impuls
- 20 min. Schweigen
- 5 min. Gehen
- 20 min. Schweigen
- Impuls
- Kurzer Austausch, wenn gewünscht

Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Dekanat Weilheim- Schongau durchgeführt.

#### VERANSTALTER

Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried  
im Bildungshaus St. Martin

#### SEMINARORT

Bildungshaus St. Martin

Klosterhof 8

82347 Bernried

Homepage: [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

#### TERMINE

04.01./ 01.02./ 01.03./ 05.04./ 03.05./ 14.06./  
05.07./ 06.09./ 04.10./ 08.11./ 06.12.2025

TREFFPUNKT: Klosterpforte jeweils 18:25 Uhr

Beginn: 18:25 Uhr – 19:45 Uhr

#### KURSLEITUNG

Sr. Eligia Mayer

Missions-Benediktinerin Bernried

Tel.: 0163 5136129

#### KOSTEN

Spende

#### Bitte ANMELDUNG

an [sr.eligia@missions-benediktinerinnen.de](mailto:sr.eligia@missions-benediktinerinnen.de)

oder auf der Homepage

[www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

über Klosterseminar-Anmeldung

