

Mehr Sinn (er)leben 50 Jahre Bildung und Propstei

Bildungsprogramm

September bis Dezember 2026
Bildung und Propstei



Wir freuen uns auf baldige
Verstärkung für unser Team.

Unser Team

Guido Estermann

Leitung Bildung und Propstei
056 438 09 41, guido.estermann@kathaargau.ch

Concetta Gamper

Sekretariat Fachstelle
056 438 09 40, bildungundpropstei@kathaargau.ch

Bernhard Lindner

056 438 09 43, bernhard.lindner@kathaargau.ch

Letizia Witton

Sekretariat Bildung Propstei
056 201 40 49, sekretariat@propstei.ch

Besuchen Sie unsere Websites:

www.bildungundpropstei.ch oder www.propstei.ch

Informationen zu Veranstaltungen geben Ihnen gerne
die verantwortlichen Mitarbeitenden.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn an bei:

Römisch-Katholische Kirche im Aargau

Fachstelle Bildung und Propstei
Feerstrasse 8, Postfach, 5001 Aarau

Telefon 056 438 09 40
bildungundpropstei@kathaargau.ch

Hier erhalten Sie auch Detailprogramme.

✱ **Neu bieten wir diese Holkurse** individuell und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt an.
Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte an guido.estermann@kathaargau.ch.



Römisch-Katholische
Kirche im Aargau



Bildungsprogramm

September – Dezember 2026

August

Fr, 28. August und 6. November
jeweils 19.30 bis 21 Uhr
(ohne Anmeldung)

Alter Pfarreisaal, Rampart, Frick

Sa, 29. August
10 bis 17 Uhr
(Anmeldung bis 21. August)

Treffpunkt: Bahnhof Bremgarten

So, 30. August
9 bis 10 Uhr
(ohne Anmeldung)

Katholische Kirche St. Goar, Muri

Fr, 4. September, 16 Uhr bis
Sa, 5. September, 17 Uhr
(mit Anmeldung)

Propstei Wislikofen

Fr, 4. September, 18 Uhr bis
Sa, 5. September, 17 Uhr
(mit Anmeldung)

Propstei Wislikofen

✱
Auch als
Holangebot

Do, 10. September, 18 Uhr bis
So, 13. September, 13.30 Uhr
(mit Anmeldung)

Propstei Wislikofen

Fr, 11. September
7 bis ca. 18.37 Uhr
(Anmeldung bis 7. September)

Treffpunkt: Bahnhof Frick

Sa, 12. September, 16.30 Uhr bis
So, 13. September, 16.30 Uhr
(mit Anmeldung)

Propstei Wislikofen

Do, 17. September,
ab 18 Uhr Imbiss,
ab 19 Uhr Online-Vortrag
(mit Anmeldung)

Propstei Wislikofen



Fr, 18. September
9.30 bis 16.30 Uhr
(mit Anmeldung)

Propstei Wislikofen

✱
Auch als
Holangebot

Fr, 18. September, 18 Uhr bis
So, 20. September, 13.30 Uhr
(mit Anmeldung)

Propstei Wislikofen

Di, 22. September
18 bis 21 Uhr
(Anmeldung bis 8. September)
Haus der Reformierten,
Stritengässli 10, Aarau

Fr, 25. September
19 bis 20.30 Uhr
(ohne Anmeldung)

Margarethenkapelle, Rheinsulz

Sa, 26. September
9.30 bis 16.30 Uhr
(Anmeldung bis 21. September)
Treffpunkt: Katholische Kirche St. Michael,
Baslerstrasse 43, Grenzach-Wyhlen (DE)

So, 27. September bis
So, 11. Oktober
Anmeldung und Infos bei:
bernhard.lindner@kathaargau.ch
(es sind noch Plätze frei)

Fr, 2. Oktober, 18 Uhr bis
So, 4. Oktober, 13.30 Uhr
(mit Anmeldung)

Propstei Wislikofen

Fr, 2. Oktober, 18.30 Uhr bis
So, 4. Oktober, 13.30 Uhr
(mit Anmeldung)

Propstei Wislikofen

Sa, 3. Oktober
9.30 bis 16.30 Uhr
(mit Anmeldung)

Propstei Wislikofen

Fr, 9. Oktober, 18 Uhr bis
So, 11. Oktober, 13.30 Uhr
(mit Anmeldung)

Propstei Wislikofen

Sa, 10. Oktober
9.30 bis 16.30 Uhr
(mit Anmeldung)

Propstei Wislikofen

Theologische Gespräche

Leben im Dilemma

Ansprüche zerreissen uns zwischen Beruf und Familie, Selbstverwirklichung und Welt-Verantwortung. In Gesprächen und in der Begegnung mit der jüdisch-christlichen Tradition suchen wir Orientierung. **Martin Linzmeier; Dr. Bernhard Lindner**

11. Aargauer Kapellenwanderung

Durchs Reusstal von Bremgarten nach Hägglingen

Spirituelle Wanderung von Bremgarten zur Emaus-Kapelle, der Reuss entlang zur Nikolaus-Kirche und den Städtli-Kapellen. Flussabwärts über Fischbach-Göslikon nach Niederwil zur Bruder Klaus Kapelle. **Hans-Peter Stierli; Dr. Bernhard Lindner**

Der besondere Gottesdienst

Mit Maria von Magdala zu Tisch

Maria von Magdala, Frauenpower in der Kirche damals – und heute? Frauen und Männer setzen ein Zeichen für den Geist der Gleichberechtigung, des Respekts und des Umdenkens in der Kirche. **Jessica Zemp; Dr. Bernhard Lindner**

Bewusstsein in meinen Händen – Masken ablegen

Heilseminar

Die meisten Menschen möchten gut sein und auch so gesehen werden. Ganz sein jedoch bedeutet, die guten wie die unerlösten Seiten anzunehmen und ihnen einen adäquaten Ausdruck zu verleihen. **Uta Marie Reinbach; Claudia Nothelfer**

Workshop

Konflikte als Chancen gestalten

Grundsätzlich zeigen Konflikte «Energie» und «Interesse» aneinander. Das Seminar richtet sich an alle, die sich auf schwierige Gesprächssituationen im beruflichen, gesellschaftlichen oder privaten Bereich gut vorbereiten möchten. **Dr. Bernhard Lindner**

T'ai Chi Ch'uan – Aufbau-Wochenende

Fortschreiten in Meditation in Bewegung und im Sitzen

An diesem Wochenende schreiten wir im ersten Teil der Kurzform nach Cheng Man-ch'ing voran. Übungen zur Körperwahrnehmung, Körperhaltungen sowie Prinzipien, Figuren und Partnerübungen des T'ai Chi (Yang-Stil). **Stefan Lilischkis**

Schnuppertag Jakobsweg

Auf dem Hochrheinweg von Waldshut nach Laufenburg

Ein Tag auf dem Jakobsweg erleben. Wir starten im badischen Waldshut und beenden den Weg an der Stadtkirche des Schweizer Laufenburg. In Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein Fricktal. **Dr. Bernhard Lindner**

Gute Wege in Beziehung zu bleiben

Stress im Alltag

Beziehungen werden immer durch Aufgaben und Ereignisse, die von aussen auf Paare zukommen herausgefordert. Stress gehört zum Leben und beeinflusst eine Partnerschaft. Sie erfahren, wie es gelingt, in Beziehung zu bleiben. **Peter Michalik**

Alles in allem – was letztlich zählt im Leben

Über Glück, Sehnsucht und die Kraft der Spiritualität

Highlight zum 50-jährigen Jubiläum: Ein exklusiver Online-Vortrag mit Pater Anselm Grün. Er wird uns inspirierende Gedanken über Glück, Sehnsucht und die Kraft der Spiritualität mitgeben. **Pater Anselm Grün**

Ich bin Teil einer Entwicklung

Wo ist der Sinn, wenn sich alles ändert?

Kirchliche Veränderungsprozesse prägen die persönliche Befindlichkeit. Wie lässt sich dabei Sinn bewahren und finden? Ansätze aus Theologie und Psychologie können hilfreich sein. **Dr. Guido Estermann; Prof. Dr. Roger Dettling**

Ein Wochenende der Stille und inneren Einkehr

Zazen in Wislikofen

Im gemeinsamen Sitzen und Stillwerden lässt sich die Praxis des Zen jenseits von Alltag und Ablenkung vertiefen, während Zen-Vorträge neue Perspektiven eröffnen. **Klaus-Peter Wichmann**

Präventionskurs für Freiwillige im Besuchsdienst

Wie gestalten wir Beziehungen wert-voll?

Wie gelingt taktvolle, sorgfältig gestaltete Nähe im Besuchsdienst? Sie ist ohne Beziehungsarbeit und wertvolle Nähe undenkbar. Eine sorgfältige Reflexion der eigenen Haltung und Handlung in konkreten Situationen. **Ute Spiekermann; Karin Gösner**

Abendmeditation in der Margarethenkapelle Rheinsulz

Leben aus dem Vertrauen

Eine besinnliche Einladung zum Nachdenken über unser Leben und wie wir es gut leben können. **Pfarrreirat Sulz; Dr. Bernhard Lindner**

Binationaler Männertag in Kaiseraugst und Grenzach-Wyhlen

Grenze. Kraft. Weite

Ein abwechslungsreicher, grenzüberschreitender Outdoor-Anlass. Wenn Männer sich treffen, entstehen neue Perspektiven und Weite wird erlebbar. **Vorbereitungsgruppe und Dr. Bernhard Lindner**

Pilgerreise «Camino Portugués»

Von Porto entlang der Küste nach Santiago de Compostela

Eine spirituell geführte Pilgerreise in einer kleinen Gruppe führt über 280 Kilometer von Porto entlang der Küste direkt zur Kathedrale von Santiago de Compostela. **Dr. Bernhard Lindner**

Seminar zur integralen Standortbestimmung

Was will ich? Was ist wichtig?

Möglichkeit persönlicher Rückschau, mit Blick auf das Kommende. Die Gestaltung von Übergängen ist verbunden mit Träumen, Zielen und Werten. Die Werkzeuge tragen dazu bei, künftige Standortbestimmungen selbst vorzunehmen. **Lukas Niederberger**

Entspannungswochenende

Yoga und Tanz

Ein Wochenende für alle, die sich selbst neu entdecken möchten – in der Verbindung von Yoga, freier Bewegung und achtsamer Körperwahrnehmung. Die Praxis lädt ein, die ureigene Lebendigkeit (wieder) zu spüren. **Gerda Imhof**

Seminar mit der Methode der PRH-Persönlichkeitsentwicklung

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen helfen, Alltagsaufgaben zu bewältigen und sicher aufzutreten. Eigene Lebensthemen untersuchen, schriftlich ausdrücken, austauschen in der Gruppe mit Beiträgen der Kursleitung. **Dr. Gabriele Kieser**

Kontemplationswochenende via integralis

In Gott und in sich selbst nachhause kommen

In der christlichen Mystik führt der Weg zur Selbstannahme über das Loslassen aller Bilder. In Vorträgen werden Texte von Mystikern ausgelegt, die lehren, dass der Weg in den eigenen Grund ein Weg in die Geborgenheit Gottes ist. **Regula Tanner**

Initiative Schwertarbeit für Frauen

Zu mir selbst stehen

Das Schwert wird in die Hand genommen, um in äusserer Bewegung die innere Kraft zu stärken. So lässt sich üben, Grenzen zu setzen und die Kraft zu leben. Es geht nicht um Kampftechnik, sondern um Auseinandersetzung mit sich selbst. **Christina Burger**

Weitere Veranstaltungsinformationen finden Sie unter

www.bildungundpropstei.ch
oder 056 438 09 40



Römisch-Katholische
Kirche im Aargau

Mehr Sinn (er)leben
50 Jahre Bildung und Propstei

Bildungsprogramm
September bis Dezember 2026
Bildung und Propstei

Oktober

November

Dezember



Neu bieten wir diese Holkurse individuell und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt an. Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte an guido.estermann@kathaargau.ch.

Sa, 10. Oktober 9.30 bis 16.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Sozialraum entdecken und gemeinsame Nutzung gestalten Kirchliche Gebäude neu denken Kirche bewegt sich im Sozialraum, ist vernetzt und präsent. Dieser Kurs zeigt, wie kirchliche Gebäude und Stärken – Raum, Gemeinschaft und Werte – Mehrwert für alle schaffen und neue Kooperationen ermöglichen. Alois Metz; Severin Frenzel
Di, 13. Oktober / 3. November / 1. Dezember jeweils 19.30 bis 21 Uhr (mit Anmeldung) Pfarreiheim Treffpunkt Hermann Keller-Strasse 10, Rheinfelden		Männer-Palaver 10.0 Was mich leben lässt Ausgehend von kurzen Impulsen palavern Männer ab 40 über das Leben und das Glück, über Spiritualität und Philosophie ... in der zweiten Halbzeit des Lebens. Dr. Bernhard Lindner
Do, 15.10. / 22.10. / 29.10. / 5.11. jeweils 17 bis 20 Uhr (Anmeldung bis 25. September)	Haus der Landeskirche, Feerstrasse 8, Aarau	4-teilige Kursreihe im Herbst 2026 Einführungskurs Besuchsdienst Die Kursreihe vermittelt Kompetenzen, damit Besuche von Anfang an gelingen und Sie Menschen ein Stück Glück und Freude schenken können. Karin Klemm
Do, 15. Oktober 18:30 bis 19:30 Uhr (ohne Anmeldung)	Aargauer Kunsthaut, Aargauerplatz, Aarau	Veranstaltungsreihe im Aargauer Kunsthaut Kunst und Glaube begegnen sich Als Gast wählt Theologin Claudia Mennen aus der Sammlung des Kunsthauts einige Bilder aus. Im Dialog mit der Kunst-historikerin Silja Burch erschliessen sich diese Kunstwerke und eröffnen neue Sichtweisen. Dr. Guido Estermann
Sa, 17. Oktober 9.30 bis 16.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Kurs für Lektor:innen und alle, die sich biblischen Texten nähern möchten. Wort und Leben Der Kurs lädt dazu ein, dem biblischen Wort mit Offenheit und Neugier zu begegnen. Gemeinsam entdecken, wie biblische Texte lebendig und sinnstiftend werden können – nicht nur im Gottesdienst, sondern auch im eigenen Leben. Alois Metz
Sa, 17. Oktober, 16.30 Uhr bis So, 18. Oktober, 16.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Die Kraft der Paarbeziehung für die Erziehung nutzen Starke Paare – starke Erziehung Wenn man Eltern wird, richtet sich der Fokus auf das Kind und die Erziehung. Sie erfahren, wie Sie ganz konkret bei Ihrer Paarbeziehung und Ihren Ressourcen ansetzen können, um eine entspannte Erziehung zu gewährleisten. Peter Michalik
Di, 20. Oktober 14 bis 17 Uhr (mit Anmeldung) Haus der Reformierten, Stritengässli 10, Aarau		Aus der Praxis, für die Praxis – lernen an Fallbeispielen (Aufbaukurs) Achtsames Begleiten von Menschen mit Demenz Menschen mit Demenz sind anders – wie lassen sich Begegnungen und Begleitung so gestalten, dass die Lebensqualität Betroffener gefördert und bereichert wird? Karin Grösser; Marianne Candrea
Do, 22. Oktober, 18 Uhr bis Sa, 24. Oktober, 13 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Ein Leuchtturm-Lab: Kirche entwickelt Zukunft Gemeinsam Kirche wirksam denken – konkrete pastorale Impulse bekommen, voneinander gegenseitig lernen, Netzwerke bilden für die Zukunft. Partizipativ, inspirierend, praxisnah. Reto Nägelin
Sa, 24. Oktober 9.30 bis 17 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Fundraising Geld sammeln mit Strategie, Methode und Freude In diesem Workshop lernen Sie, was Fundraising ist, praxisnahe Vorgehensweisen, Storytelling und den Umgang mit Datenbanken. Eigene Projektideen können unmittelbar umgesetzt werden. Severin Frenzel
Mo, 26. Oktober, 18 Uhr bis Di, 27. Oktober, 16.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Übergang zu einer neuen Epoche Kirchenentwicklung für die Zukunft Die Kirche steht am Übergang zu einer neuen Epoche. Die Entwicklungen sind von ungleichzeitigen Rückgängen betroffen: weniger Personal, Finanzen, Mitglieder. Eine Ära geht zu Ende und neue Perspektiven öffnen sich. Dr. Guido Estermann
Di, 27. Oktober 16.30 bis 18.30 Uhr (Anmeldung bis 13. Oktober) Haus der Reformierten, Stritengässli 10, Aarau		Treffen für Freiwillige im Besuchsdienst Erfahrungsaustausch Moderierter kollegialer Austausch für freiwillig Engagierte im Besuchs- und Begleitedienst und aktueller Input. Karin Grösser
Fr, 30. Oktober, 17 Uhr bis Sa, 31. Oktober, 16 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Schreiben und Bewegen Vom Silberfaden im Lebensgewebe Spirituelle Lebenswege sind vielfältig und manchmal verschlungen. Mit autobiografischem Schreiben, Atemarbeit und Bewegungsmeditation geht es auf eine Entdeckungsreise in die eigene religiöse Biografie. Susanne Andrea Birke
Fr, 30. Oktober, 18 Uhr bis So, 1. November, 13.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Zen-Einführung Grundlagen des Zens Einführung in die Praxis und den Geist des Zen. Ein Weg von aussen nach innen, vom Handeln zum Sein, vom Wissen zum Erleben, um das eigene Ich loszulassen. Ursula Popp
Sa, 7. November 9.30 bis 16.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	6. Schweizer Samichlaus-Synode Teilen verbindet Menschen Die Synode will Engagierte vernetzen und Impulse für die Kampagne setzen. Begegnungen, Ateliers, Erfahrungsaustausch sowie der feierliche Einzug in die Propsteikirche stehen auf dem Programm. Dr. Guido Estermann; Dr. Bernhard Lindner
Sa, 14. November 8.30 bis 17 Uhr (Anmeldung bis 9. November)	Pfarreiheim St. Anton, Wettingen	Bildungstag Inspiziert leben heute – jeden Tag neu Frauen und Männer unterschiedlichen Alters erzählen, was sie inspiriert und wie sie aus christlicher Haltung ihr Leben gestalten. Einladung zu einem wertschätzenden Blick auf das eigene Leben. Kantonalvorstand der KAB Aargau; Dr. Bernhard Lindner
Sa, 14. November 9.30 bis 16.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Kommunikation mit und ohne künstliche Intelligenz Zielgruppen, Strategien, Botschaften für die Kommunikation Innovative Ansätze entwickeln, um die Verbindung zwischen Unternehmen und Menschen zu stärken sowie Botschaften effektiv zu vermitteln. Nutzung digitaler und traditioneller Medien, mit und ohne KI. Jeannette Häslar Daffré
Mi, 18. November 9 bis 16.30 Uhr (Anmeldung an info@pastoralkonferenz-aargau.ch)	Maihof und Peterskapelle, Luzern	Herbsttagung der Pastoralkonferenz on Tour Offene Türen. Kirchenraumnutzung ist Kirchen-Entwicklung Exkursion nach Luzern: Besuch der Peterskapelle und der Pfarrei Maihof sollen inspirieren, pastorale Chancen kirchlicher Räume zu nutzen und zu entfalten. Dr. Guido Estermann; Emil Inauen; Dr. Bernhard Lindner; Hans-Peter Stierli; Jessica Zemp
Mi, 18. November, 18 Uhr bis Fr, 20. November, 15.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Meine Hoffnung lass' ich mir nicht nehmen Die Frage nach dem Sinn Diese Tage über Sinnfindung helfen, bewusster nach dem zu suchen, was stärkt. Es geht um ein tieferes Verstehen von Reifungsprozessen als Türöffner für Sinnfindung, Vertrauen und Spiritualität. Monika Renz
Sa, 21. November 9.30 bis 16.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Lektorenkurs Wort, das tröstet und befreit In den biblischen Lesungen unserer Gottesdienste wird Gott in der Gestalt des Wortes gegenwärtig. Möglich wird dies, wenn die Lektorin oder der Lektor den Text angemessen vorträgt. Der Kurstag bereitet Sie auf diesen Dienst vor. Alois Metz
Sa, 28. November, 10.30 Uhr bis So, 29. November, 16 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Eine Entdeckungsreise in das Weihnachtsgeheimnis Das Weihnachtssoratorium von J.S. Bach tanzen Tanzend sich dem Weihnachtsmysterium öffnen. Sich von der Musik von Johann Sebastian Bach inspirieren lassen. Sich fallen lassen in die Choreografie der Tänze. Eigene Bewegungen kommen lassen. Wilma Vesseur
Mo, 30. November, 18 Uhr bis Di, 1. Dezember, 16.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Erfolgskriterien für pastorale Projekte Projekte wollen gelingen Pastorale Projekte sind Kernelemente zeitgemässer Kirchenentwicklung, weshalb Planung und Erfolgskriterien im Zentrum stehen. Anhand von Beispielen werden diese vermittelt und direkt auf eigene Projekte angewendet. Dr. Guido Estermann
Sa, 5. Dezember 9.30 bis 16.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Wir trauen uns. Ein Tag zur Vorbereitung auf Ihre Hochzeit Wo Liebe sich freut, da ist ein Fest – Ehevorbereitung Sie sind eingeladen, sich mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner Zeit zu nehmen, um über Ihre Partnerschaft, Ihre Liebe und die kirchliche Trauung ins Gespräch zu kommen. Peter Michalik
Sa, 5. Dezember, 18 Uhr bis Di, 8. Dezember, 13.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Kontemplation via integralis – Vertiefung Stille im Advent In der Stille wird Weihnachten zur Erfahrung: Gott ist Mensch geworden. In dir und in mir und in allem. Die Einheit mit dem, wonach wir uns sehnen. Margrit Wenk-Schlegel; Charlie Wenk-Schlegel
Mi, 9. Dezember 9 bis 16.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Kontemplation via integralis – Einzeltag Meditieren für den Frieden Dieser Tag ist Teil des Projekts der Kontemplation via integralis «Meditieren für den Frieden». Was innerlich in Frieden kommt, hat Keimkraft für die Entwicklung und Verstärkung des Friedens auch im Aussen. Margrit Wenk-Schlegel; Charlie Wenk-Schlegel
Fr, 11. Dezember, 18 Uhr bis So, 13. Dezember, 13.30 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Vertiefung des Zen Zazenkai Diese Tage ermöglichen den Meditierenden, mit der Lehrperson Kontakt aufzunehmen und persönliche Unterstützung zu erhalten. Sie helfen, die Motivation für die Übung zuhause zu stärken und erlauben eine kurze Auszeit vom Alltag. Ursula Popp
Di, 22. Dezember 20 bis 21.30 Uhr (Anmeldung an tbi-zh.ch)	Online	Salon Theologie online Eine jüdische Lektüre der Weihnachtsbotschaft Am Beispiel der sogenannten Weihnachtstexte des Matthäus-Evangeliums entdeckt der Salon Theologie das jüdische Denken in den Texten und lässt neue Perspektiven finden. Dr. Bernhard Lindner
Mo, 28. Dezember, 18.30 Uhr bis Sa, 2. Januar 2027, 9 Uhr (mit Anmeldung)	Propstei Wislikofen	Intensiver Zen-Kurs Neujahrs Sesshin Ein Sesshin ermöglicht grössere Freiheit von alltäglichen Gewohnheiten und Überzeugungen für eine tiefere Selbstbeziehung. Im Zentrum steht die Erfahrung des lebendigen Wesens im Einssein mit der Natur und die Entlastung des «Ichs». Ursula Popp

