

**Program** Our retreats offer a balance of both inner and outer experiences. A typical retreat day includes contemplation and meditation, group activities including skill building, creative exploration and singing, along with time for reflection and relaxation. Included throughout the week are visits to key sites from the lives of Francis and Clare.

**Residence** Retreats are held in a convent overlooking the Basilica di Francesco and the hills of Perugia. Room accommodations are comfortable, each with private bathroom. Private rooms upon request (as available). Delicious Italian food is lovingly prepared by the Sisters, who share their private meditation garden with us.



Michael Stillwater is a songwriter, educator and filmmaker whose gift for creating environments of song has inspired many to reconnect to the joy of singing using music as a path of the heart.



Doris Laesser Stillwater, Dipl. Psych FH, draws from 35 years of spiritual training, retreat leadership, and practice as a transpersonal psychologist, supporting people in transition using an authentic, intuitive and energetic approach.

- Select which retreat you wish to attend
- Register with \$250 (200 euro) deposit; Visa/MC OK
- Program Tuition: \$995 (910 euro) plus lodging & meals
- Some scholarship reductions possible
- Double occupancy & meals; 360 euro 6 days/6 nights
- Private room & meals; 390 euro (as available)
- Lodging & meals paid on site in Euros
- Air/ground transportation not included.
- Retreat begins with dinner on first day
- Retreat ends before lunch on last day
- Tuition balance due two months before
- Deposit fully refundable earlier than three months before
- Deposit 50% refundable earlier than two months before
- Deposit nonrefundable one month before
- Balance nonrefundable (but transferable) one month before
- Cancellation one month before or later, without a replacement registrant, requires room charge.

Registration



### Invitation

We invite you to join us for a week in Assisi, Italy, home of St. Francis and universally celebrated as the City of Peace. A place of sacred remembering for people of all faiths and traditions, Assisi provides a welcoming sanctuary for reflection and self-inquiry.

While residing with us in a Franciscan convent, enjoy the beauty of the Umbrian countryside and sites of Assisi. Learn contemplative practices, meet kindred spirits, then re-enter your world with renewed appreciation and dedication.

Anmeldung:  
Use bank details inside

(0041) 44 381 6823  
or email your interest to  
[doris.laesser@bluewin.ch](mailto:doris.laesser@bluewin.ch)



# SONG SANCTUARY

## SIX-DAY RETREATS

*Recovering Your Inner Song in Assisi, Italy*

*Summer: July 27-August 2*  
*Autumn: September 26-October 2*


with

**Michael & Doris Laesser Stillwater**

- **Reconnect** to the 'Great Song' through your own creativity
- **Sing** chants and songs for healing and transformation
- **Live** a week in a monastery, enjoy Italian culture and cuisine
- **Be** an instrument of peace in the birthplace of St. Francis
- **Practice** mantras and core sound vibrations
- **Feel** the spiritual power of Assisi
- **Create** your own story/song with *SongSourcing*™
- **Transform** beliefs about yourself
- **Connect** with fellow travellers on the journey

*(more information on back)*

2017



Wir freuen uns,  
Dich in Assisi zu sehen vom

27.7. - 2.8.2017

26.9. - 2.10.2017

Dieses mail beinhaltet Informationen die Dir helfen, Dich für das Retreat vorzubereiten.

**Reise:**

Mit dem Flugzeug: entweder nach Rom oder nach Florenz buchen.

Mit dem Zug: Florenz, umsteigen nach Assisi

Mit dem Zug von Rom oder von Florenz dauert die Zugfahrt ca. 2 1/2 Stunden.

**Ankunft in Assisi mit der Bahn:**

Du befindest Dich in der Stadt Assisi, Santa Maria degli Angeli.

Frage den Taxifahrer (die immer am Bahnhof warten) nach dem Monastero di Sant'Andrea, gerade gegenüber der Basilika San Francesco, der Altstadt von Assisi.

Für jene, die mit einem Auto kommen, frage nach dem monastero, Du kannst auch im Innenhof parken, an der Pforte befindet sich ein Läutedruckknopf, der untere, dann geht die Türe langsam auf.

Adresse:  
Monastero di Sant'Andrea,  
Vicolo Sant'Andrea  
06081 Assisi  
Telefon: ++39 0 75 812 274  
innerhalb Italien: 075 812 274

Wenn Du mit dem Zug kommst, siehst Du wie langsam die alte Stadt Assisi auftaucht oben am Berg, eingebettet in waldige Hügel unter der gewaltigen Schlossruine von La Rocca. Du siehst den Berg Monte Subasio, die vielen Kirchen und Kapellen, und die gewaltige Basilica, wo San Francesco begraben liegt. Assisi wird verglichen mit Lhasa und anderen, besonders starken Kraforten dieser Welt.

Wir beginnen das Sommer Retreat #1 mit dem Nachtessen Donnerstag: 27.7. / 19.30 Uhr und enden am Mittwoch 2.8. / 10.30 Uhr, damit alle mit dem Zug frühzeitig fahren können.

Das Herbst Retreat beginnt mit dem Nachtessen Dienstag: 26.9./ 19.30 und endet am Montag, 2.Oktober, 10.30 Uhr.

Empfohlen wird die Ankunft zwischen 16 und 18 Uhr, um einzuchecken und im Zimmer sich behaglich einzurichten.

Das Mittagessen wird serviert für jene, die noch bleiben.

Bitte lass uns Deine Abfahrzeit wissen, wenn Du sie kennst.

Wenn Du noch länger im Monastero bleiben möchtest, lass es uns wissen, damit wir die Nonnen fragen können, falls Platz vorhanden ist.

Die Schwestern sprechen Italienisch, die Managerschwester spricht auch Spanisch, wenn Du im Kloster anrufen möchtest, ihr Deutsch oder Englisch ist nicht gut.

**Programm:**

Nach unserem ersten Nachtessen werden wir eine kurze Orientierung und Einführung geben.

Während des retreats ist neben dem strukturierten Programm auch Zeit vorhanden, Assisi und "italianita" zu geniessen – wir werden in der Gruppe im Prozess miteinander sein, aber auch wird es die Möglichkeit geben, in der Stille im Klostergarten Tagebuch zu schreiben, kontemplativ dem Glockengeläute oder den Schwalben, die hoch in der Luft sirren, zuzuhören – in den Pausen kann man schnell in die Bar San Francesco und das beste Gelato essen.

Die Tage beinhalten das Sein im Klostergruppenraum, im Garten und spezifische Wanderungen zu sakralen Orten, wo San Francesco und Santa Ciara sich aufgehalten haben, Kirche Santa Ciara, die Basilika, San Damiano, Carceri etc.

Assisi ist reich an seinem Erbe was Geschichte betrifft und Architektur, Malereien (Giotto, u.a.) und verströmt eine universelle Spiritualität, die weit über enge kirchliche Konfession geht - so zieht Assisi alle die Pilger aus aller Welt an diesen kleinen umbrischen Ort. Das Städtchen befindet sich fast autofrei in unzähligen kleinen Strassen und Gassen (kein einziges modernes Haus). Wir werden auch manchmal etwas länger wandern um Plätze zu besichtigen, jedoch alles im vernünftigen Rahmen.

**Essen:**

Das Essen ist wunderbar, alles selbst gekocht, viel frisches Gemüse, Salat und die Möglichkeit von vegetarisch oder "con carne". Wein wird auch serviert. Die umbrische Küche hat einen sehr guten Ruf, Ihr werdet die Möglichkeit haben, einmal in einem Restaurant Eurer Wahl zu essen.

**Sachen zum Mitbringen:**

Wanderschuhe, Tagebuch, Farbstifte oder ähnliches, eine leichte Decke zum Draufsitzen im Garten, Regenschutz,

Wenn Du möchtest: ein Musikinstrument und ein kleines Aufnahmegerät.

Assisi hat 2 sehr gute Apotheken, Läden um Obst, Pasticceria etc zu kaufen.

Wenn Du Fragen hast, kannst Du jederzeit Doris und Michael fragen.

Wlan ist möglich. Vielleicht lässt Du den Computer aber auch zu Hause?

**Wetter:**

Der Juli/ August in Assisi ist meistens warm bis heiss, gelegentlich Regen – leichte Regenjacke empfohlen. Im Abend sitzen wir oft auf der grossen Terrasse und singen, mit traumhaftem Blick auf ganz Assisi

Da wird es schon etwas kühler – in den Kirchen keine Shorts und nackte Schultern – Schal mitbringen.

Später September/Oktober bitte etwas wärmere Sachen mitbringen.

**Programmkosten: 910 Euro (\*200 Euro Deposit)**

Bitte bezahle das Deposit um Deinen Platz zu sichern.

Das restliche Kursgeld bitte 2 Monate vor Kursbeginn einzahlen auf das Konto:

ZKB Privatkonto: Doris Laesser Stillwater  
Bank Clearing: 700  
BIC (SWIFT) ZKBKCHZ80A  
Postkonto 80-151-4  
Konto Nr. 1134-0144.505 / CHF  
IBAN CH 44 00700113 4001 4450 5

Einzelzimmer, 390 Euros oder Doppelzimmer, 360 Euros  
Direkt im Kloster bezahlen (Euros)

Wer sich im letzten Monat vor dem Retreat abmeldet bezahlt den vollen Betrag und den Klosterbeitrag (Unterkunft und Essen) oder bringt einen anderen Teilnehmer.

Wir freuen uns sehr, mit Euch Tage in Assisi zu verbringen

Herzlich, Michael Stillwater & Doris Lässer Stillwater