

## Tage der Stille und Meditation

Du musst nicht über Meere reisen,  
musst keine Wolken durchstossen  
und nicht die Alpen überqueren.

Der Weg, der dir gezeigt wird,  
ist nicht weit,  
du musst deinem Gott nur  
bis zu dir selbst entgegengehen.

Denn das Wort ist dir nahe:

Es ist in deinem Mund  
und in deinem Herzen.

*Bernhard von Clairaux*



9. Mai / 7. November 2020, jeweils 10-16 Uhr

Ref. Kirchgemeindehaus Spiez

*Jemand muss zu Hause sein,*

*Herr, wenn du kommst.*

*Jemand muss dich erwarten,,*

*unten am Fluss vor der Stadt.*

*Jemand muss nach dir Ausschau halten*

*Tag und Nacht.*

Silja Walter

Gönnen Sie sich einen stillen Tag, um zur Ruhe zu kommen  
und Ihren Erwartungen nachzuspüren.

### **Elemente des Tages**

- Angeleitete Meditationszeiten
- Kurze Impulse
- Vertiefung beim Malen oder Spazieren
- Gemeinsames Mittagessen (alle bringen für sich selber etwas zum Essen mit).

Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation oder Malen nötig.

### **Wann**

Samstag, 9. Mai / 7. November, jeweils 10-16 Uhr

### **Wo**

Ref. Kirchgemeindehaus Spiez

### **Kosten** (inkl. Material und Getränke)

Fr. 30.-

### **Leitung**

Therese Häni, dipl. Exerzitenbegleiterin, Spiez

Helene Maurer, Leiterin Meditatives Malen, Spiez

### **Anmeldung**

Therese Häni, Kirchgasse 11, 3700 Spiez

Tel. 033 650 19 37; e-mail: [therese.haeni@bluewin.ch](mailto:therese.haeni@bluewin.ch)