

STILLE-MEDITATION UND HERZENSGBET



sich einsammeln

ganz da sein

sich lassen

der Stille lauschen

WANN

IM WÖCHENTLICHEN WECHSEL

am Montagmorgen von 7.00–8.15 Uhr, am Mittwochabend von 19.00–20.15 Uhr (ausgenommen in den Könizer Schulferien). Die detaillierten Termine finden Sie auf der Homepage und im Pfarrblatt unter Pfarreiteil *Seelsorgeraum Pfarrei St. Josef Köniz-Schwarzenburg*.

ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Josef,
Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

STILLE-MEDITATION UND HERZENSGEBET

Im achtsamen Sitzen sammeln wir uns auf unsere Mitte hin und lassen uns in der Stille ganz ein auf das göttliche Geheimnis. Das Herzensgebet kann uns dabei unterstützen. Dabei führt ein persönliches Herzenswort, das wie ein Mantra wiederholt wird, in die Tiefe des eigenen Herzens und begleitet Praktizierende auch im Alltag. Auf Wunsch ist es möglich, sich im Herzensgebet unterweisen zu lassen.

VERLAUF DER STILLE-MEDITATION

Ein Körpergebet oder einfache Körperübungen bereiten uns vor auf das Meditieren in der Stille. Dieses dauert 2 x 20 Minuten, unterbrochen von 5 Minuten Gehmeditation. Wir meditieren im Sitzen – auch Liegen ist möglich – und für beides stehen verschiedene Sitzgelegenheiten und Unterlagen zur Verfügung.

WILLKOMMEN

sind alle, die sich angesprochen fühlen, auch Menschen, die bereits eine andere Form der Meditation praktizieren oder auf der Suche sind nach einer entsprechenden Möglichkeit. Das Angebot ist ökumenisch. Beim ersten Kommen ist ein kurzes Gespräch mit der Leiterin vorgesehen, ca. 20 Minuten vor Beginn.

KONTAKT UND LEITUNG

Veronika Wyss, Meditationslehrerin Via Cordis
076 296 07 20; veronika_wyss@bluewin.ch

