

AUF DIE STILLE IM ADVENT LAUSCHEN

MEDITATION ALS HEILUNGSWEG – ADVENTSKURS 2020



Claudia Hüder / pixelbo.de

*Dass man in der Welt
Vertrauen haben
und dass man für die Welt
hoffen darf,*

*ist vielleicht
nirgends knapper
und schöner ausgedrückt*

*als in den Worten,
mit denen die Weihnachtsoratorien
«die frohe Botschaft» verkünden:*

«Uns ist ein Kind geboren».

Hannah Arendt

WANN

Vier Freitagabende im Advent: 27. November, 4. Dezember, 11. Dezember und 18. Dezember 2020, jeweils 18.45 bis 21.30 Uhr.

WAS

Weihnachten ist Fest der Menschwerdung Gottes und Advent die Zeit der Vorbereitung darauf. Zeit, um innezuhalten und sich zu öffnen für das Geheimnis allen Lebens: in mir, in dir, im Licht, im Klang, im Herzen, im Wort, im Advent und an Weihnachten.

Vier Meditationsabende, um mit sich und dem Göttlichen tiefer in Kontakt zu kommen. Tragende Elemente sind verschiedene Meditationen, Entspannung, Bewegung/Tanz, Austausch in der Gruppe.

ZIELE

- Mit allen Sinnen lauschen: Klang-Meditation
- In der eigenen Mitte ruhen: Herz-Meditation
- Das innere Licht finden: Licht-Meditation
- Mich für das Wort öffnen: Gedicht-Meditation
- Atmend zur Ruhe kommen: Entspannen mit Leib und Seele

ORT

Kath. Pfarreizentrum St. Josef, Stapfenstr. 25, 3098 Köniz

TEILNAHME / VORAUSSETZUNGEN

Der Kurs ist ökumenisch und richtet sich an alle Interessierten.

LEITUNG

Dr. theol. Eleonore Näf, freischaffende Theologin, langjährige Erfahrung in Kontemplativer Meditation bei Franz Jalics SJ Ausbildung «Meditieren + Heilen» bei Peter Wild Craniosacral-Therapeutin in eigener Praxis

ANMELDUNG UND KURSKOSTEN

Vier Kursabende: Fr. 100.– bis Fr. 150.– (Selbsteinschätzung). Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei. Bitte melden Sie sich bei der Kursleiterin.

Anmeldung bis zum **23. November 2020** an Eleonore Näf: kontakt@heilkraft-der-stille.ch, 031 301 34 22

Info-Flyer

www.inspirierend.info / www.sanktjosefkoeniz.ch

Bei Abmeldung **NACH** einer erfolgten Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 25.– erhoben.



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Josef Köniz

www.sanktjosefkoeniz.ch

031 970 05 70

josef.koeniz@kathbern.ch