

## HERZENSGET – KONTEMPLATIVE MEDITATION



Bild: Günter Kleisa

*Kontemplation ist ja nichts anderes als sich öffnen für das geheime, friedliche und liebende Einströmen Gottes, so dass er die Menschen im Geist der Liebe entflammt.*

*Johannes von Kreuz*

## WANN

jeweils am Mittwoch von 19.30–20.50 Uhr  
(ausgenommen in den Schulferien)

## ORT

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

## DAS HERZENSGBET

ist eine Form der kontemplativen Meditation. Im achtsamen Sitzen führt ein persönliches Wort in die Stille und Tiefe der eigenen Mitte. Das Herz schwingt allmählich mit und betet wie von selbst.

## MEDITATIVER TANZ

Unter Anleitung bewegen wir uns mit einfachen, ruhigen Tanzschritten oder Gebärden zu Musik, meistens im Kreis um eine Mitte – um so zur eigenen Mitte zu finden. Durch die ganzheitlich erlebbare Verinnerlichung wird der Tanz zum Gebet.

## VERLAUF DES ABENDS

Meditativer Tanz, Leibarbeit und Gebetsgebärde bereiten im wöchentlichen Wechsel vor auf das Sitzen in der Stille. Dieses dauert 2 x 20 Minuten, unterbrochen von 5 Minuten Gehmeditation. Zum Sitzen stehen Kissen, Schemel, Hocker und Stühle zur Verfügung.

## WILLKOMMEN

sind alle, die sich angesprochen fühlen (auch Menschen, die bereits eine andere Form der Meditation praktizieren). Tanzerfahrung ist nicht erforderlich. Das Angebot ist ökumenisch. Beim ersten Kommen ist ein kurzes Gespräch mit der Leitung vorgesehen, ca. 20 Minuten vor Beginn.

## KONTAKT UND LEITUNG

Veronika Wyss, Meditationslehrerin Via Cordis

Tel. 031 311 01 03

E-Mail: [veronika\\_wyss@bluewin.ch](mailto:veronika_wyss@bluewin.ch)

**Meditativer Tanz:**

Rosemarie Blättler, Tanzleiterin



**Katholische Kirche Region Bern**  
**Pfarrei St. Josef Köniz**

[www.sanktjosefkoeniz.ch](http://www.sanktjosefkoeniz.ch)

031 970 05 70

[josef.koeniz@kathbern.ch](mailto:josef.koeniz@kathbern.ch)