



Katholische Kirche Region Bern  
Pfarrei Guthirt • Ostermundigen, Stettlen, Ittigen, Bolligen

## Sitzen in der Stille



Die Meditationsgruppe in Ostermundigen lädt alle Menschen, die in der Stille vor Gott verweilen möchten, zum gemeinsamen Sitzen in der Kirche Guthirt ein. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Meditationsbänkli und Stühle sind vorhanden. Wir bereiten uns mit leichten Körperübungen auf das Sitzen vor, dann hören wir einen geistlichen Text, den wir in der Stille meditieren.

Wir nehmen uns Zeit von 19.30 bis 21.00.

Die Daten für das Jahr **2020** sind:

16. Januar, 20. Februar, 19. März, 16. April,  
18. Juni, 20. August, 17. September,  
15. Oktober, 19. November, 17. Dezember.

---

**Ort:** Katholische Kirche GUTHIRT  
**Adresse:** Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen  
**Treffen:** 1x im Monat  
**Zeitraumen:** 19.30 - 21.00 Uhr

**Ansprechperson:**  
Rosmarie Itef, Blankweg 9, Ostermundigen  
031 931 27 07