

ABENDMEDITATION MIT HERZENSGEBET UND MEDITATIVEM TANZ



Bild: Lichttrahler von Bruder Klaus, in Stoff gewirkt von Elisabeth Holzinger

*Du in mir
und ich in Dir*

WANN

JEWELS AM MITTWOCH VON 19.30 BIS 20.50 UHR
ausser in den Schulferien

ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Josef,
Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

HERZENSGEBET

Im Sitzen in der Stille führt ein persönliches Wort – wiederholt wie ein Mantra – in die Tiefe der eigenen Mitte, ins Heiligtum des Herzens.

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

Dem Sitzen in der Stille gehen im wöchentlichen Wechsel meditativer Tanz, Gebetsgebärde und Leibarbeit voraus. Der meditative Tanz ist ein prägendes Element an jedem dritten Abend und wird nur von einer Sitzeinheit gefolgt. An den beiden anderen Abenden steht das Sitzen in der Stille im Zentrum mit jeweils zwei Sitzeinheiten und einer Gehmeditation dazwischen.

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

Meditativer Tanz: Rosemarie Blättler, Tanzleiterin
Meditation und Leibarbeit: Veronika Wyss, Meditationslehrerin
Via Cordis, E-Mail: veronika_wyss@bluwwin.ch
Tel. 076 296 07 20



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Josef Köniz

www.sanktjosefkoeniz.ch
031 970 05 70
josef.koeniz@kathbern.ch