

# — DIE ERNEUERnde KRAFT DES ATEMS

VERTIEFUNGSKURS HEILMEDITATION AUF PFINGSTEN HIN



*Im biblischen Schöpfungsbericht schwebt der Gottesgeist über den Wassern noch bevor Gott das erste Schöpfungswort spricht.*

*Am Schluss seines Schöpfungswerks formt Gott den Erdling und haucht ihm Lebensatem in die Nase ein.*

*Im Buch des Propheten Ezechiel macht Gottes Geist tote Gebeine lebendig.*

*Im Lukasevangelium wird Maria schwanger, als Gottes Geist sie überschattet, und bei der Taufe Jesu schwebt Gottes Geist als Taube auf ihn herab.*

*An Pfingsten werden die Jünger\*innen von Gottes Geist erfüllt.*

*Die hebräische Bibel nennt diese lebendig machende schöpferische Geistkraft RUACH. Im eigenen kleinen Atem sind wir mit diesem grossen Lebensatem Gottes verbunden. Dieser Geistkraft wollen wir im Kurs auf die Spur kommen und sie im Atem sinnlich erfahren.*

## WANN

Vier Mittwochabende: 19. und 26. April, 3. und 10. Mai 2023,  
jeweils von **18.30 bis 21.00 Uhr**

## ZIELE

- sich vom Atemrhythmus in die Stille führen lassen
- den Atem mittels Imagination an bestimmte Stellen des Körpers lenken, Raumgefühl im Körper schaffen und Verspannungen lösen
- Körperbewegung und Atmung koordinieren und so Bewegungsabläufe harmonischer gestalten
- den Körper durch Atemtechniken mit Energie anreichern
- im Atem göttliche Geistkraft erfahren

## METHODEN

Kontemplative Meditation und Atem-Techniken, zentrierende Bewegungs- und Entspannungsübungen, Impulse zu biblischen Texten rund um Atem, Austausch in der Gruppe. Der Kurs verbindet kontemplative Meditation mit Atem-Arbeit. Dabei durchdringen sich die spirituelle Kraft der Meditation und die therapeutische Wirkung bewusster Atmung.

## ORT

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

## TEILNAHME / VORAUSSETZUNGEN

Der Kurs ist ökumenisch und richtet sich an alle Interessierten mit etwas Meditationserfahrung.

## 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

## KURSKOSTEN

Vier Kursabende kosten Fr. 100.– bis 150.– (nach Selbsteinschätzung.) Reduktion auf Anfrage möglich.

## ANMELDUNG UND INFOS

Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei. Bitte melden Sie sich bei der Kursleiterin.

**Anmeldung** bis zum **10. April 2023** an:

Eleonore Näf, 031 301 34 22, [kontakt@heilkraft-der-stille.ch](mailto:kontakt@heilkraft-der-stille.ch)

**Info-Flyer:** [www.inspirierend.info](http://www.inspirierend.info), [www.sanktjosefkoeniz.ch](http://www.sanktjosefkoeniz.ch)



**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)