

AUF DIE STILLE IM ADVENT LAUSCHEN

MEDITATION ALS HEILUNGSWEG – ADVENTSKURS 2023



Claudia Hülter / pixelbo.de

*Vom Winter lernen
der Stille vertrauen
der Sprengkraft des Unsichtbaren
und dem Sammeln in den Kammern
während der Brachzeit*

*Vom Winter
wieder lernen
sich überschneien zu lassen
ohne Furcht*

Eveline Hasler

WANN

Vier Mittwochabende im November und im Advent:
22. und 29. November, 6. und 13. Dezember 2023,
jeweils 18.30 bis 21.00 Uhr.

WAS

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

Vier Meditationsabende, um in der Stille mit sich und dem Göttlichen tiefer in Kontakt zu kommen. Tragende Elemente sind Entspannung, verschiedene Meditationen, 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

Katholisches Pfarreizentrum St. Michael in Wabern,
Gossetstrasse 8, 3084 Wabern. Tramlinie 9 oder Bus 29
Richtung Wabern, HS Gurtenbahn.

TEILNAHME / VORAUSSETZUNGEN

Der Kurs ist ökumenisch und richtet sich an alle Interessierten.

LEITUNG

Dr. theol. Eleonore Näf, 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. Inhaber*innen der KulturLegi erhalten 40% auf den vollen Kurspreis: Fr. 90.–

Anmeldung bis zum **13. November 2023** bei Eleonore Näf:
kontakt@heilkraft-der-stille.ch; 031 301 34 22

Info-Flyer

www.inspirierend.info / www.sanktjosefkoeniz.ch



Katholische Kirche Region Bern
St. Josef Köniz | St. Michael Wabern-Kehrsatz | Heiliggeist Belp

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