

AUF DIE STILLE IM ADVENT LAUSCHEN

MEDITATION ALS HEILUNGSWEG – ADVENTSKURS 2024



Claudia Hudt / pixelbo.de

*Ich habe
auf das Licht gewartet
aber vielleicht
ist das Warten
schon das Licht*

*ich habe
auf die Erfüllung gewartet
aber vielleicht
ist die Sehnsucht
schon die Erfüllung*

*ich habe
auf die Freude gewartet
aber vielleicht
waren die Tränen
Zeichen des Lebens*

*ich habe
auf Gott gewartet
und ein Kind
kommt zur Welt.*

Andrea Schwarz

WANN

Vier Mittwochabende im Advent:
20. und 27. November, 4. und 11. Dezember 2024,
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 Meditationsformen, 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, Haltestelle 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)
Inhaber*innen der KulturLegi erhalten 40% auf den vollen
Kurspreis: Fr. 90.–

Anmeldung bis zum **15. November 2024** bei Eleonore Näf:
kontakt@heilkraft-der-stille.ch; 031 301 34 22

Info-Flyer

www.inspirierend-bern.ch / 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