

# — DIE VERSÖHNENDE KRAFT DES HERZENS

MEDITATION ALS HEILUNGSWEG – AUF PFINGSTEN HIN



Bildquelle: Ritey/pixelio.de

*Sei du Augenmass  
Sei du mein Herzschlag  
Sei du mein Rückgrat  
Mein Lungenflügel –  
Langer Atem*

*Jaqueline Keune*

## WANN

Fünf Freitagabende: 10., 17. und 24. April, 1. und 8. Mai 2026,  
jeweils **18.30 bis 21.00 Uhr**

## ORT

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

## WAS

Meditation als Heilungsweg ist ein Übungsweg, Gottes heilsame Kraft zu entdecken. Die Meditation sensibilisiert für diese tiefste Kraftquelle. Sie verbindet Meditation mit körpertherapeutischen Methoden.

Der Kurs führt in die Meditation des Herzraums ein. Der Herzraum ist in vielen Religionen der Sitz absichtsloser Liebe. Ein Ort, aus dem die Kraft zu Vergebung, Versöhnung und Frieden fliesst.

## ZIELE

- den Herzklang entfalten: das Herz zum Klingen bringen
- dem Herzwort lauschen: mit dem Herzen beten
- die versöhnende Kraft des Herzens wecken: Herz-Energie in Konfliktfelder strömen lassen

- die Herzkraft weiterschicken: sich heilsame Herzenergie schicken

## METHODEN

Meditation, Atemarbeit, Singimprovisation, Imagination, Austausch, Impulse

## TEILNAHME

Der Kurs ist ökumenisch und richtet sich an alle Interessierten

## LEITUNG

Dr. theol. Eleonore Näf, Ausbildung «Meditieren + Heilen» bei Peter Wild, Craniosacral Therapeutin in eigener Praxis

## ANMELDUNG UND KURSKOSTEN

5 Kursabende kosten Fr. 120.– bis 180.– (Selbsteinschätzung)  
Personen mit Kulturlegi: Fr. 50.– bis 80.– (Selbsteinschätzung)

**Anmeldung bis zum 06. April 2026** an Eleonore Näf:  
Tel. 031 301 34 22, [kontakt@wenn-stille-heilt.ch](mailto:kontakt@wenn-stille-heilt.ch)  
[www.inspirierend-bern.ch](http://www.inspirierend-bern.ch)



**Katholische Kirche Region Bern**

**St. Josef Köniz | St. Michael Wabern-Kehrsatz | Heiliggeist Belp**

[www.kathbern.ch/bern-sued](http://www.kathbern.ch/bern-sued)

031 970 05 70

[josef.koeniz@kathbern.ch](mailto:josef.koeniz@kathbern.ch)