

MEDITATION IM LAUFEN

BEWEGUNG – BESINNUNG – BEGEGNUNG

18.00–19.30 UHR, JEDEN DIENSTAGABEND – NICHT IN DEN KÖNIZER SCHULFERIEN



*Halt wo läufst Du hin?
Der Himmel ist in Dir.*

Angelus Silesius

— MEDITATION IM LAUFEN

führt ein in die Methode des stressfreien entspannten Joggens oder Walkens. Unterschiedliche Wahrnehmungsübungen helfen beim Ankommen im «Hier und Jetzt». Das Ziel jeden Abends ist es, mit unterschiedlichen Impulsen Körper, Geist und Seele zu stärken.

— GRUNDPROGRAMM

18.00 Uhr: Treffpunkt im Foyer des Pfarreizentrums St. Josef. Absprache der Laufstrecke und kurze Körperwahrnehmung zum Ankommen und zur inneren Sammlung entweder in der Kirche oder auf der Dachterasse (je nach Wetter). Wir joggen oder walken **schweigend** ca. 1 Stunde in ad hoc eingeteilten Gruppen. Jede/r in ihrem/seinem Tempo. Nach steileren Anstiegen warten wir aufeinander und gehen dann im eigenen Tempo wieder weiter.

19.10 bis ca. 19.30 Uhr: Ankommen im Kirchenraum – Stille und Impuls

- Zeit zum Ankommen und Nachspüren
- Verschiedene kurze Übungen zur Körperwahrnehmung, Leibarbeit oder Atem
- Kurze vertiefende Impulse mit Texten, Symbolen oder Klängen, ruhiger Bewegung oder stillem Innehalten.

Die Impulse sind teils jahreszeitlich geprägt und aus verschiedenen religiösen Traditionen stammend. Alle Sinne werden angeregt.

Anschliessend gibt es Tee und einen kleinen Imbiss im Foyer.

— VORAUSSETZUNGEN

Es sind alle Interessierten willkommen, EinsteigerInnen wie Fortgeschrittene! Neuinteressierte melden sich bitte vorher bei Pastoralassistentin Ute Knirim zwecks einer kurzen Einführung.

— INFOS

Es ist möglich, sich im Pfarreizentrum umzuziehen und die Sachen im Schliessfach zu deponieren. Jede und jeder kann spontan kommen, es ist keine An- oder Abmeldung erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

— ORT

Pfarreizentrum St. Josef, Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz
www.sanktjosefkoeniz.ch / www.inspirierend-bern.ch

— LEITUNG UND INFO

Ute Knirim, Theologin und Seelsorgerin,
ute.knirim@kathbern.ch, 031 970 05 73



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Josef Köniz

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