

„Es gibt etwas, was man nur an einem
einzigem Ort in der Welt finden kann.
Es ist ein großer Schatz.
Man kann ihn die Erfüllung des Daseins
nennen.
Der Ort, an dem dieser Schatz zu finden
ist, ist der Ort, wo man sich gerade
befindet.“ (Martin Buber)



Auskünfte

Reto Beutler, Pfarrer, Tel. 032 665 41 02

MEDITATION

Saison 2020/2021
Oktober bis Mai



www.ref-utzenstorf.ch

Mittwoch – Meditation im Chor der reformierten Kirche Utzenstorf

**Regelmässig alle 14 Tage,
18.45 – 19.30 Uhr**

**Kirche ist geheizt
Sitzkissen & Bänkli vorhanden
Einstieg jederzeit möglich
Kostenlos und ohne Anmeldung**

Das Leitungsteam freut sich auf
Euer Interesse:

Reto Beutler,
reformierter Pfarrer

Fredi Steiner,
Kontemplationslehrer
Via Integralis

Andreas Walther,
Praxis für natürliches Heilen

Daten

Eröffnungsabend:
Mittwoch, 21. Oktober 2020

Die weiteren Daten 2020

**04. & 18. November
02. & 16. Dezember**

2021

06. Januar

**Meditations-Apéro
Mittwoch 13.1.21
19.30 Uhr, im
Kirchgemeindehaus
mit kurzem Vortrag
von Fredy Steiner
als Impuls, dann
Diskussion und
Apéro in lockerem
Austausch...**

20. Januar

03. & 17. Februar

03. & 17. & 31. März

14. & 28. April

12. Mai (Saisonschluss)

**Gelassenheit
im Alltag –
innere Ruhe finden.**

**In der Meditation
üben wir das
Loslassen und
gewinnen mehr
Achtsamkeit.**

**Die Form bleibt
immer dieselbe:
wir meditieren je
zweimal 15 ' im
Sitzen und einmal
10 ' im Gehen.
Als Impuls werden
Einführungen zu
Haltung und
Atmung gegeben
sowie ein Text
gelesen.
Eine Tasse Tee im
Stillen rundet die
Meditation ab.**