

„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)

MEDITATION

Saison 2018/2019
Oktober bis Mai



Auskünfte

Reto Beutler, Pfarrer, Tel. 032 665 41 02

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
ihr Interesse:

Reto Beutler
Fredy Steiner
Andreas Walther

Daten

**Eröffnungsabend:
Mittwoch, 24. Oktober 2018**

**Die weiteren Daten:
2018
07. und 21. November
05. und 19. Dezember**

**2019
09. und 23. Januar**

**Meditations-Apéro
Mi, 16. Januar 2019
19.30 Uhr, im KGH!**

mit kurzem Vortrag
als Impuls, dann
Apéro in lockerem
Austausch
und Diskussion

**06. und 20. Februar
06. und 27.(!) März
10. und 24. April
08. und 22. 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.**