

# Meditation in Reute

Am ersten Montag im Monat in der Kirche Reute

19.00 – 20.00 Uhr

## **Meditation in Reute**

**Wann:** Immer am ersten Montag im Monat von 19.00-20.00 Uhr

**Wo:** In der Kirche Reute

**Wer:** Alle sind willkommen

**Warum:** Komm und probiere es aus!

**Wie:** Ca 25' stille Meditation mit einem Impuls aus der Mystik, dann ca. 10' meditatives Gehen, dann die zweite Einheit 25' stille Meditation. Die Form entspricht der «via integralis», eine Verbindung von buddhistischem Zen und christlicher Mystik. Es ist möglich, nur eine halbe Stunde dabei zu sein, während des meditativen Gehens kann man gehen oder kommen.

**Was:** Wir sitzen und atmen und richten unsere Aufmerksamkeit ganz auf diesen und werden still. Sitzen kannst du auf einem Holzschemel, Meditationskissen oder Stuhl, ganz wie es für deinen Körper stimmt.

**Mitnehmen:** Bequeme, nicht einengende Kleidung, Finken oder dicke Socken, im Winter ev. Wolldecke.

**Anfänger:** Wenn du nicht eingeübt bist in die Form, dann komm eine Viertelstunde vor Beginn oder melde dich persönlich bei uns.

**Kommendes:** Wir öffnen gelegentlich die zweite halbe Stunde für andere Formen des Meditierens. Lichtheilung, Chakrenmeditation, Meditation mit Steinen, geführte Meditation, meditatives Singen, Herzschlag trommeln, Tonglen, Yoga. Wenn sie rechtzeitig da sind, erfahren Sie im Magnet, ob in der zweiten halben Stunde eine andere Form angeboten wird.

**Wir:** Heidi Eugster-Camenisch, Alexandra Sonderegger, Annette Spitzenberg (079 700 38 92, pfarramt@ref-reute-oberegg.ch)

**Daten 2024:** 8. Januar, 5. Februar, 4. März, 1. April (Ostermontag), 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli, 5. August, 2. September, 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember

*Am 2. Dezember laden wir ein, im Anschluss zusammen im Pfarrhaus noch ein wenig zu plaudern, uns austauschen, Tee zu trinken, voraus und zurück zu blicken.*