

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. Wir informieren Sie zu Beginn der Meditationseinheit, ob in der zweiten halben Stunde eine andere Form angeboten wird.

Wir: Heidi Eugster-Camenisch (079 565 80 59), bis August: Annette Spitzenberg (079 700 38 92, pfarramt@ref-reute-oberegg.ch)

Daten 2025: 6. Januar, 3. Februar, 3. März, 7. April, 5. Mai, 2. Juni, 7. Juli, 4. August, 1. September, 6. Oktober, 3. November, 1. Dezember

Am 4. August laden wir ein, im Anschluss zusammen im Pfarrhaus noch ein wenig zu plaudern, uns austauschen, Tee zu trinken, voraus und zurück zu blicken.