

„Es gibt etwas, was man nur  
an einem einzigen 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 2021 / 2022

Oktober bis Mai



Auskünfte:

Andreas Walther Tel. 032 675 76 14

Mail: [info@natuerlichheilen.ch](mailto:info@natuerlichheilen.ch)



[www.ref-utzenstorf.ch](http://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
- ohne Anmeldung

Das Leitungsteam freut sich  
auf Euer Interesse:

Fredy Steiner  
Kontemplationslehrer  
Via Integralis

Andreas Walther  
Praxis für natürliches Heilen

## Daten

### Eröffnungsabend

Mittwoch, 20. Oktober 2021

### weitere Daten für 2021

03. & 17. November

01. & 15. Dezember

### Daten für 2022

05. Januar

Meditations-Apéro  
Mittwoch 12.1.22 19.30 Uhr  
im Kirchgemeindehaus  
mit kurzem Vortrag von Fredy  
Steiner als Impuls, dann Dis-  
kussion und Apéro in lockerem  
Austausch...

19. Januar

02. & 16. Februar

02. & 23. & 30. März

13. & 27. April

11. & 18. Mai (Saisonschluss)

## Gelassenheit im Alltag

–  
innere Ruhe finden.

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

Die Form bleibt immer  
dieselbe:

Meditation im Sitzen 15 min.

Meditation im Gehen 10 min.

Meditation im Sitzen 15 min.

Als Impuls werden Einführun-  
gen zu Haltung und Atmung  
gegeben sowie ein Text  
gelesen.

Eine Tasse Tee im Stillen  
rundet die Meditation ab.

Bei Bedarf können anschlies-  
send Fragen oder Anregungen  
ausgetauscht werden.