

„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 2023 / 2024

Oktober bis April



Ref. Kirche, Utzenstorf

Auskünfte:

---

Fredy Steiner Tel. 078 830 14 44

Mail: [fredysteiner@gmx.ch](mailto:fredysteiner@gmx.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

- Die Kirche ist geheizt
- Sitzkissen & Bänkli vorhanden
- Einstieg jederzeit möglich
- kostenlos
- ohne Anmeldung

Wir freuen uns auf Euch!

Fredy Steiner  
Kontemplationslehrer  
Via Integralis

Ref. Kirchgemeinde  
Utzenstorf

## Daten 2023 / 2024

### Meditationsstart

Mittwoch, 4. Oktober 2023

### weitere Daten für 2023

18. Oktober

01. & 15. & 29. November

13. Dezember

### Daten für 2024

10. & 24. Januar

07. & 21. Februar

06. & 20. März

3. April (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.