

„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 2026 / 2027

September bis März



Ref. Kirche, Utzenstorf

Auskünfte:

Fredy Steiner Tel. 078 830 14 44

Mail: fredysteiner@gmx.ch



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
- für Anfänger und Geübte
- kostenlos
- ohne Anmeldung

Wir freuen uns auf Euch!

Fredy Steiner
Kontemplationslehrer
Via Integralis

Ref. Kirchgemeinde
Utzenstorf

Daten 2026 / 2027

Einführung / Infoabend
im Kirchgemeindehaus

*Mittwoch, 30. September 2026
19.00 bis 20.00 Uhr*

Meditationsstart und
weitere Daten für 2026
in der ref. Kirche

14. & 28. Oktober

11. & 25. November

09. & 16. Dezember

Daten für 2027
in der ref. Kirche

06. & 20. Januar

03. & 17. Februar

03. & 17. März

31. März (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.