

„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 2024 / 2025

Oktober bis April



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
- kostenlos
- ohne Anmeldung

Wir freuen uns auf Euch!

Fredy Steiner
Kontemplationslehrer
Via Integralis

Ref. Kirchgemeinde
Utzenstorf

Daten 2024 / 2025

Meditationsstart

Mittwoch, 2. Oktober 2024

weitere Daten für 2024

16. & 30. Oktober

13. & 27. November

11. Dezember

Daten für 2025

08. & 22. Januar

05. & 19. Februar

05. & 19. März

2. 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.