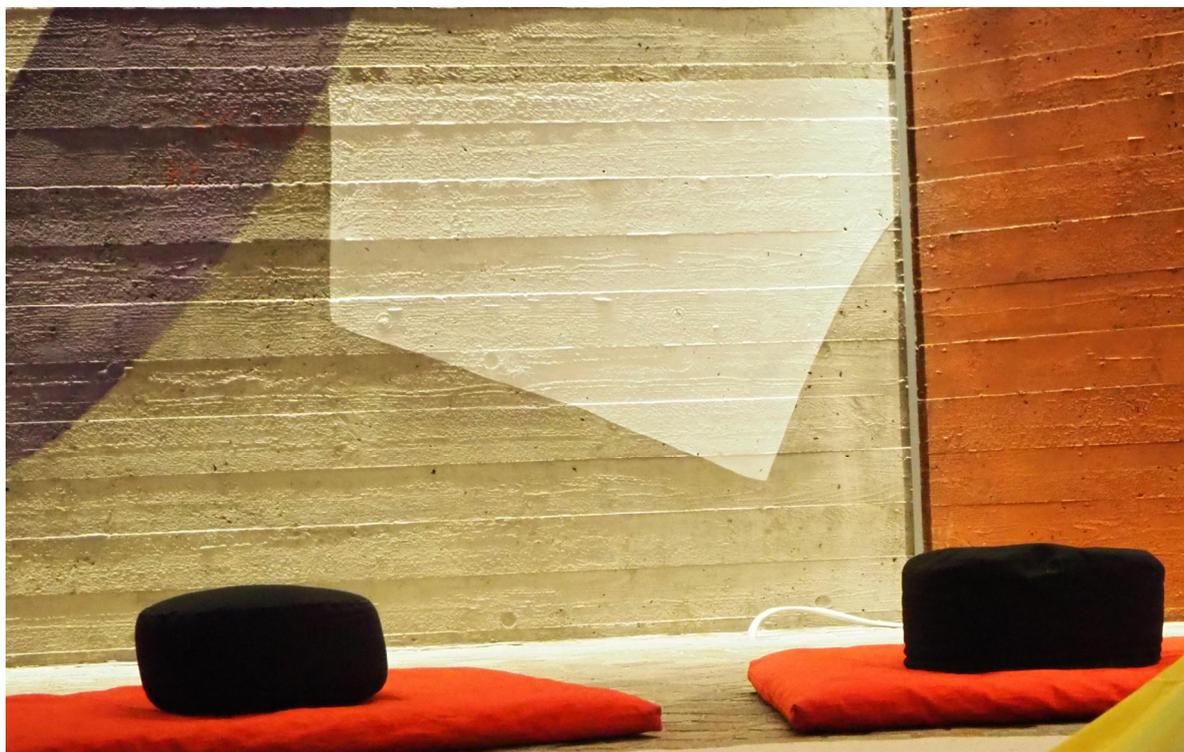


Meditation in STILLE

2024 Johanneskirche Zug



Pfarrei St. Johannes
der Täufer
Katholische Kirche
Stadt Zug



Meditation ist ein Weg der Übung. Das **Sitzen in STILLE** (Za – Zen) ermöglicht Ankommen: bei einem selber, in der Welt und dem grundlosen Grund des Daseins.

Regelmässige Angebote

(ohne Anmeldung)

Freitag, 6.05 – 6.55 Uhr: Ausrichtung, 2x20 Minuten Sitzen in STILLE, Bewegungsmeditation, Gebet.

Donnerstag 19.30 – 21.15 Uhr: 3x25 Minuten Sitzen in STILLE, Gehmeditation, Impuls, Mantra, Gebet: 22. Februar 2024, 21. März 2024, 2. Mai 2024, 6. Juni 2024, 4. Juli 2024, 22. August 2024, 19. September 2024, 24. Oktober 2024, 21. November 2024 und 19. Dezember 2024.

Zyklus, Mittwoch 19.30 – 21.15 Uhr, 17., 24., 31. Januar 2024: 3x25 Sitzen, Gehen, Gebet und Impuls, zum Thema «sitzen», «gehen», «sprechen». **Bitte anmelden!**

Leitung Bernhard Lenfers Grünenfelder, Kontemplationslehrer, Seelsorger und weitere Menschen. bernhard.lenfers@kath-zug.ch, Tel. 041 741 50 58.

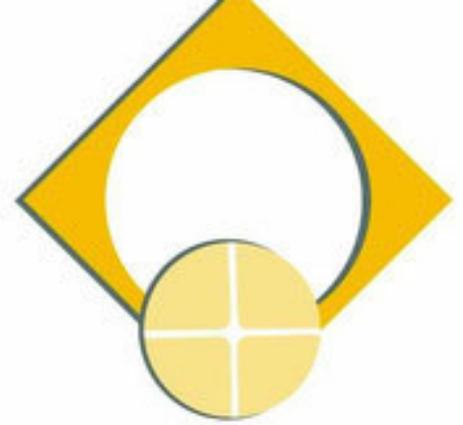
Videoimpulse aus St. Johannes

www.youtube.com/c/PfarreiStJohannesZug

St.-Johannes-Strasse 9
Postfach 3354
6303 Zug

Tel. +41 41 741 50 55
pfarramt.stjohannes@kath-zug.ch
www.kath-zug.ch

Meditation via integralis 2024 Johanneskirche



Via integralis verbindet Zen – Meditation und christliche Mystik. Der Erfahrungsweg fördert die achtsame Präsenz, die Entfaltung des eigenen Potentials und Mitgefühl im Leben. Letztlich geht es um das Erwachen zur Einheit mit Gott und einem Leben in Liebe zu allen Geschöpfen.

Morgen in STILLE – Samstag, 7.15 – 12.00 Uhr

6x25 Minuten Sitzen in STILLE, Gehmeditationen, Vortrag, Gelegenheit zum Einzelgespräch, Abschlussritual, einfaches Z'morge: 20. Januar 2024, 16. März 2024, 15. Juni 2024, 14. September 2024 und 14. Dezember 2024.

Leitung: Beatrice Sutter Sablonier, Bernhard Lenfers Grünenfelder, Kontemplationslehrer/in via integralis. **Anmeldung bis 5 Tage vorher** bernhard.lenfers@kath-zug.ch, Tel. 041 741 50 58. Freiwillige Spende.

via integralis Mattli in Morschach 2024

Leitung: Bernhard Lenfers Grünenfelder

www.antoniushaus.ch

«so ganz stille» - mit einem Gedicht von Rainer Maria Rilke. Kontemplationstage 1. - 3. März 2024.

«Im Geburtslicht des Ewigen» - mit Hildegard von Bingen durch den Advent. Kontemplationstage 5. – 8. Dezember 2024.

via integralis in Bergün 2024

Information und Leitung: bernhard.lenfers@bluewin.ch www.nada.center

«Stiller Raum» - Kontemplationswoche Nada Center. 20. – 25. Mai 2024.

«Nada» - Kontemplationswoche Nada Center. 13. – 19. Oktober 2024.