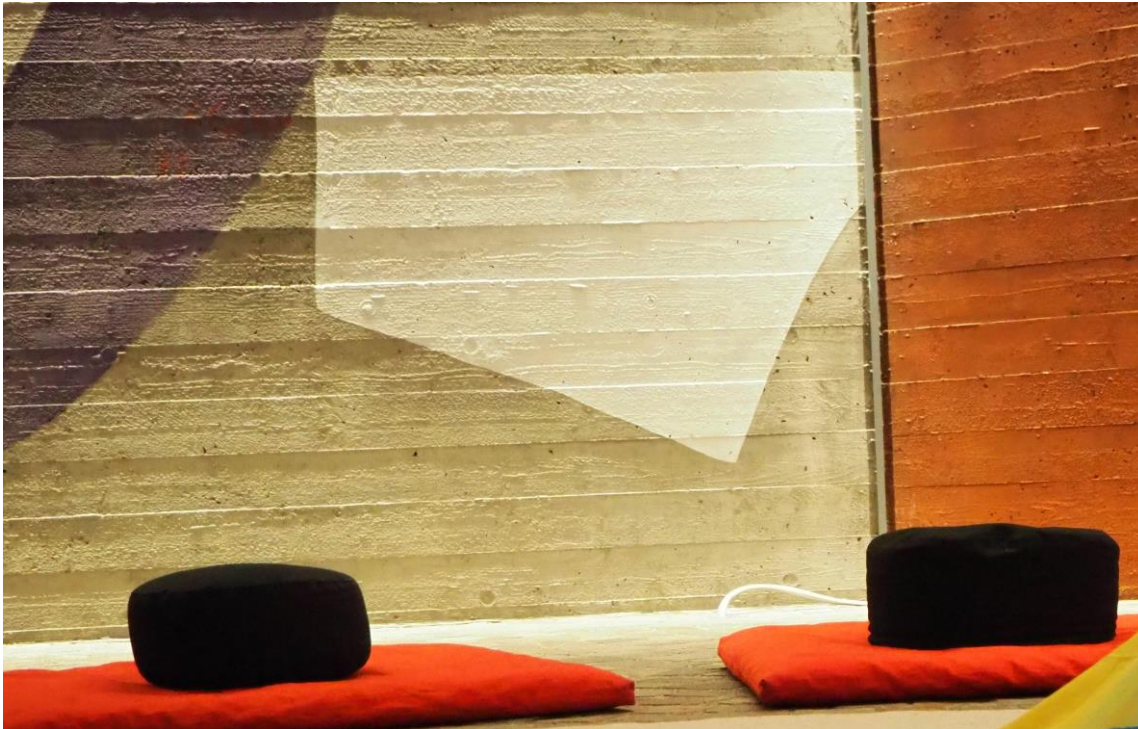




Pfarrei St. Johannes
der Täufer
Katholische Kirche
Stadt Zug

Meditation in STILLE

2022 – 2023 Johanneskirche 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

Freitag, 6.05 – 6.55 Uhr

Ausrichtung, 2x20 Minuten Sitzen in STILLE, Bewegungsmeditation, Gebet.

Donnerstag, 20.00 – 21.45 Uhr

3x25 Minuten Sitzen in STILLE, Gehmeditationen, Impuls, Mantra, Gebet.

3. November 2022, 24. November 2022, 22. Dezember 2022.

Ab 2023, Donnerstag 19.30 – 21.15 Uhr: 23. Februar 2023, 16. März 2023, 4. Mai 2023, 29. Juni 2023, 31. August 2023, 28. September 2023, 16. November 2023, 21. Dezember 2023

Leitung Bernhard Lenfers Grünenfelder, Kontemplationslehrer, Seelsorger
bernhard.lenfers@kath-zug.ch, Tel. 041 741 50 58. **Ohne Anmeldung!**

Videoimpulse aus St. Johannes www.youtube.com/c/PfarreiStJohannesZug

Meditation via integralis 2022 – 2023 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.

«Poesie und Mystik» – Gedichte und Autor/innen, die in der Tiefe des Seins wurzeln – Mittwoch, 19.30 – 21.15 Uhr

2x25 Minuten Sitzen in STILLE, Gehmeditationen, Vortrag und Sitzen, Gebet.

11. Januar 2023 «Nur eine Rose als Stütze» Hilde Domin

18. Januar 2023 «Stufen» Hermann Hesse

25. Januar 2023 «Die Menschen» Rose Ausländer

1. Februar 2023 «Wenn es nur einmal so ganz stille wäre» Rainer Maria Rilke

Morgen in STILLE – Samstag, 7.15 – 12.00 Uhr

6x25 Minuten Sitzen in STILLE, Gehmeditationen, Vortrag, Gelegenheit zum Einzelgespräch, Abschlussritual, einfaches Z'morge: 10. Dezember 2022 sowie 21. Januar 2023, 22. April 2023, 8. Juli 2023, 9. September 2023, 16. Dezember 2023.

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 im Mattli in Morschach 2023

«Seinsföhlung und Seinserfahrung» (Karlfried Graf Dürckheim). Kontemplationswochenende mit Bernhard Lenfers Grünenfelder, Mattli, **24. – 26. März 2023.**

«Stufen des Gebets» - mit Teresa von Avila durch den Advent. Kontemplationstage mit Bernhard Lenfers Grünenfelder, Mattli, **7. – 10. Dezember 2023.**

Informationen und Anmeldung <https://www.antoniushaus.ch/>