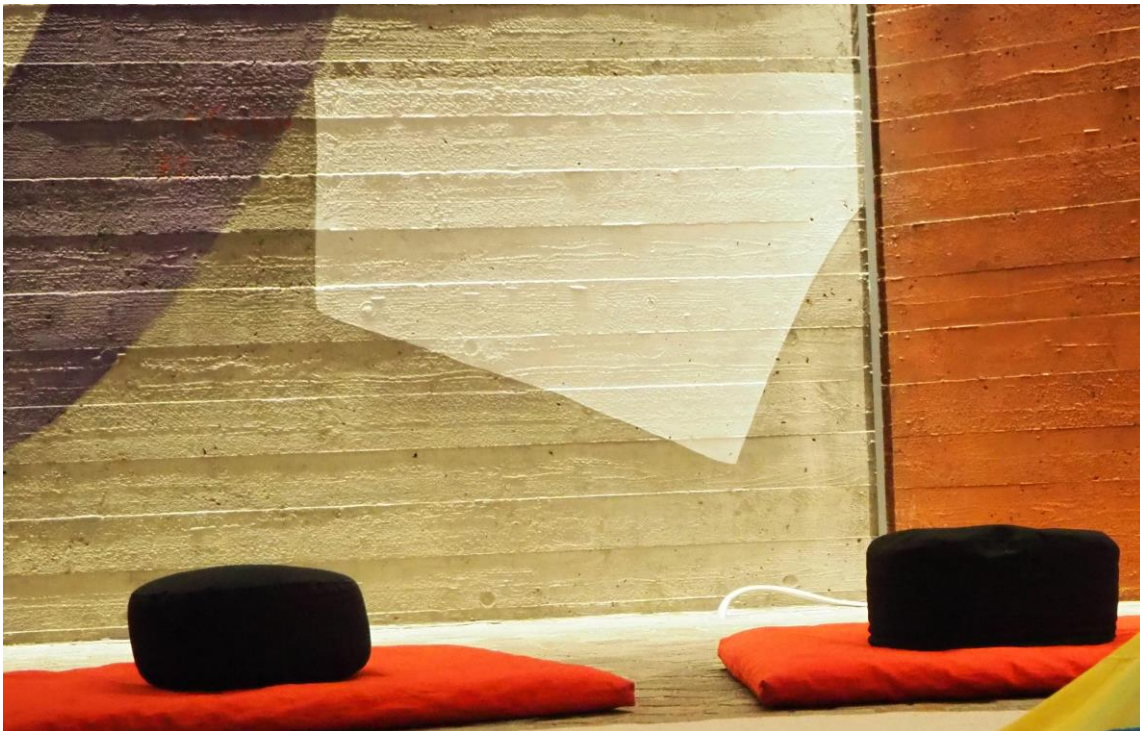




Pfarrei St. Johannes  
der Täufer  
Katholische Kirche  
Stadt Zug

# Meditation in STILLE

## 2021 Johanneskirche



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 (durchgängig im Jahr)**

Ausrichtung auf den Tag, 2x20 Minuten Sitzen, Bewegungsmeditation, Gebet.

#### **Donnerstag, 20.00 – 21.45 Uhr**

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

25. Februar, 25. März, 20. Mai, 24. Juni, 26. August, 23. September, 21. Oktober, 18. November, 16. Dezember 2021.

**Leitung** Bernhard Lenfers Grünenfelder, Kontemplationslehrer, Seelsorger  
bernhard.lenfers@kath-zug.ch, Tel. 041 741 50 58. **Keine Anmeldung** erforderlich  
– bitte 5 Minuten vorher da sein.

**Videoimpulse** [www.youtube.com/channel/UC7piPg0ggq96aA2ISzRHbN7g](https://www.youtube.com/channel/UC7piPg0ggq96aA2ISzRHbN7g)

# Meditation via integralis 2021 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.

**Meditationszyklus: «Lehrer/innen der Stille», Donnerstag, 19.30 – 21.15 Uhr**  
2x25 Minuten Sitzen in STILLE, Gehmeditationen, Vortrag und Sitzen, Gebet.

14. Januar: **Karlfried Graf Dürckheim** «Seinserfahrung»

21. Januar: **Madeleine Delbrêl** «Mystikerin bei den Armen»

28. Januar: **Thomas Merton** «Weltverantwortung als innerer Ruf»

4. Februar: **Pia Gyger** «Universaler Christus»

**Morgen in STILLE – Samstag, 7.15 – 12.00 Uhr**

6x25 Minuten Sitzen in STILLE, Gehmeditationen, Vortrag, Gelegenheit zum Einzelgespräch, Abschlussritual, einfaches Z'morge.

6. Februar, 29. Mai, 25. September, 11. Dezember 2021.

**Leitung** Beatrice Sutter Sablonier, Bernhard Lenfers Grünenfelder,  
Kontemplationslehrer/in via integralis.

**Anmeldung bis 5 Tage vorher** [bernhard.lenfers@kath-zug.ch](mailto:bernhard.lenfers@kath-zug.ch), Tel. 041 741 50 58.  
Freiwillige Spende.