reformierte
kirche dübendorf –
schwerzenbach

Sitzen in der Stille / Meditation

jeweils dienstags, 18.15 Uhr im ReZ, Raum der Stille

14. August 2018
04. September 2018
25. September 2018
09. Oktober 2018
23. Oktober 2018
06. November 2018
20. November 2018
04. Dezember 2018
18. Dezember 2018

Lebendige Stille erfrischt die Seele. Einfach Dasein, ohne Ideen, Vorstellungen - aber wirklich anwesend sein. Im Alltag bleibt oft wenig Zeit, sich auf Gott auszurichten. Die Meditation eines Verses oder eines Bildes lädt dazu ein. Während ca. 20 Minuten verweilt man in der Stille und lässt in sich wirken – ein stilles Gebet.

Wir sitzen in Leichtigkeit und ohne Anstrengung, in bequemer, aufrechter Position. Meditationskissen oder –schemel, Stühle und Decken stehen bereit. Du kannst jederzeit aufstehen, dich schütteln oder auf den Rücken liegen oder langsam gehen .

Leitung: Sven Michelsen oder Karl Flückiger