



Weg der Stille

Kontemplative Morgenmeditationen



**Sie sind eingeladen zum Teilen zum Gebet der Stille.
Mit Claudia Nothelfer, Theologin, Kontemplationslehrerin via integralis.**

Kontemplation ist Gebet ohne Worte und Bilder, das schweigende Dasein in der Gegenwart Gottes.

Durch regelmässiges Innehalten in Stille verbinden wir uns in der Tiefe, mit dem göttlichen Grund. Dabei wächst die Achtsamkeit im Alltag gegenüber uns selbst und der Mitwelt. Wir werden wacher und sensibler für das geheimnisvolle Leben in allem, was ist.

Das kontemplative Morgengebet versteht sich sowohl als Einführung wie auch als Vertiefung der eigenen Erfahrung auf dem Weg der Stille.

Ein kurzer Impuls aus der mystischen Tradition und unterstützende Worte zur Übung leiten die Meditation ein.

Wir sitzen zwei Einheiten, dazwischen meditatives Gehen. Möglichkeit zum kurzen Austausch am Ende.

Daten (jeweils mittwochs von 9.30 bis 10.30 Uhr):

**16. Jan., 13. Febr., 13. März, 10. April, 15. Mai, 12. Juni,
14. Aug., 11. Sept., 16. Okt., 20. Nov., 11. Dezember 2019**

Ort: Pfarreiheim Würenlingen. Keine Kosten.

Mitbringen: Meditationskissen oder -bänkli (wer hat) und warme Socken