



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei Guthirt • Ostermundigen, Stettlen, Ittigen, Bolligen

MEDITATION

Unterwegs zur Mitte

**Donnerstags
19.30 Uhr
Ittigen**

Foto: unsplash



Meditation auf biblischer Grundlage

Wir haben die Meditation als einen wichtigen Teil unseres spirituellen Lebens entdeckt und pflegen sie in einer ökumenischen Gruppe.

Im Meditationsraum der Kirche Ittigen treffen wir uns jeweils am 2. und 4. Donnerstag im Monat.

Ausser im Juli und an den Feiertagen.

In dieser ökumenischen Gruppe wird ein biblischer Text während 20-25 Minuten Stille meditiert. Wir stimmen uns ein mit einer Körperwahrnehmung und/oder einem Lied/Text und schliessen ab mit einem Kurzaustausch und Segensgebet.

Die Gestaltung des Abends übernimmt jeweils ein Gruppenmitglied.

Daten 2023:

10. und 24. August
14. und 28. September
12. und 26. Oktober
9. und 23. November
14. Dezember

Wir laden sie gerne ein!

Für weitere Informationen kontaktieren Sie:
Esther Streiff-Béraud, Tel. 031 921 72 11
Martina Tschanz, Tel. 031 921 59 14

Ökumenisches Zentrum Ittigen
Meditationsraum
Rain 13
3063 Ittigen
www.kathbern.ch/guthirt



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei Guthirt • Ostermündigen, Stettlen, Ittigen, Bolligen

