



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

# MEDITATION

**Sitzen in der Stille**



**Donnerstags - einmal im Monat**  
**19.30 – 21.00 Uhr**  
**Ostermundigen**

# Sitzen in Stille

Die Meditationsgruppe in Ostermundigen lädt alle Menschen, die in der Stille vor Gott verweilen möchten, zum gemeinsamen Sitzen in der Kirche Guthirt ein.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Meditationsbänkli und Stühle sind vorhanden.

Wir bereiten uns mit leichten Körperübungen auf das Sitzen vor, dann hören wir einen geistlichen Text, den wir in der Stille meditieren.

Wir nehmen uns Zeit von 19.30 bis 21.00 Uhr.

## Daten 2021:

21. Januar  
18. Februar  
18. März  
15. April  
20. Mai  
17. Juni  
19. August  
16. September  
21. Oktober  
18. November  
16. Dezember

Ansprechperson:

Rosmarie Itef, Blankweg 9, Ostermundigen  
031 931 27 07