Meditation via integralis

in der Limi Greifensee 2024/1

Ruhig werden. STILLE erfahren.

Via integralis verbindet Zen-Meditation und christliche Kontemplation und Mystik. Der Erfahrungsweg des Sitzens in der STILLE fördert die achtsame Präsenz im Jetzt, die Entfaltung des eigenen Potentials und Mitgefühl im Leben. Letztlich geht es um das Bewusstsein der Einheit mit dem Göttlichen und ein Leben in Verbundenheit mit der ganzen Schöpfung.

regelmässig: Sitzen in STILLE – mittwochs, 19.30-20.30 bzw. 21.30 Uhr
19.15 Uhr ankommen/Platz bereiten, 2x25 Min. Sitzen in STILLE, Gehmeditation
+ = **Sitzen in STILLE plus:** 3. Sitzeinheit, Kurzvortrag und Austauschmöglichkeit

10.1.+/24.1.
7.2.
6.3. Spaziergang in STILLE
20.3.+/27.3.
10.4./17.4.+
15.5./29.5.
12.6.+/26.6.
10.7.

Anmeldung vor der ersten Teilnahme erbeten.

Tag in STILLE – Samstag, 10.00-14.30 Uhr: 17.2. (und 21.9.)
5x25 Min. Sitzen in STILLE, Gehmeditationen, Vortrag, Gelegenheit zum Einzelgespräch, Mittagslunch (mitbringen), Spaziergang in STILLE, Abschlussritual

Anmeldung bis 5 Tage vorher. Freiwillige Spende.

Leitung Hella Sodies, Kontemplationslehrerin via integralis
hella.sodies@pfarrei-greifensee.ch, 044 940 53 15