



Geräumiger Meditationsraum im Dachstock des KBZ Seftigen
 KBZ: Kirchliches Begegnungszentrum, Buchholzstr.4, 2 Min ob BLS-Bahnhof, Seftigen

Spirituelles Ausflugsziel am Samstag: Kirche und Krypta Amsoldingen



Komm' - und entdecke den wahren Jungbrunnen in dir ...

Achtes stilles

Meditationsangebot

Freitag, 4. November **19.00** bis

Montag, 7. Nov. 2016 **16.00** (ev. So: 18.00)

Täglich: Entspannungsübungen und Klangfindung, stilles Sitzen und einfache Gehmeditationen - auch im Freien. Das erleichtert uns den Zugang im Vertiefen und Bewusstwerden unserer inneren wie äusseren Dynamik: Das Zusammenspiel in uns und unsere Reaktionen auf die Signale unserer Zellen und des Geistes wird klarer. Alles Lebendige in uns wird *transparenter*: Wir werden uns selbst sicherer, bewusst/er und *durchlässig/er*. Teilnehmeraustausch und persönliche Gespräche nach Bedarf.

Ergebnis: Wir realisieren klarer, wie wir mit „Lärm“, Ideen, Emotionen, Stille, Herz und Hirn umgehen. Wir trauen uns mehr zu und dürfen – „im Ganzen“ stiller geworden - uns neu und sinnerfüllter erleben. Unser Selbstverständnis wächst durch die **Kraft aus der Stille**. Voraussichtlich spüren wir vertieft unseren eigenen Lebenssinn. Wir leben erleichtert und stehen in Beziehung mit unseren je eigenen Sinnen und Lebensgeistern (*Inspirationen*) und der aus diesen wachsenden gestaltungsfrohen und geduldig liebevoller Lebenskraft.

Wir werden genügend **Zeit haben** auf unsere innere, uns erfüllende Stille zu achten, da wir uns auf sie tiefer einzulassen. Aufgrund dieser **Erfahrung** werden wir klarer in der Auswahl und dem Fokus unserer inneren wie äusseren Impulse und Inspirationen. Das wird eine der wesentlichen **Erfahrung** sein die wir von diesem Wochenende mitnehmen können.

Ort **Begegnungszentrum Seftigen**

KBZ, Buchholzstr.4, 2 Min ob BLS-Bahnhof, Seftigen;
Samstagabend in Amsoldingen*

*Programmänderung vorbehalten

Zeit **Freitag, 4. November 2016** **19.00**
bis Montag, 7. November **17:00**

Wer montags arbeitet: Sonntag bis 18:00
Einzelne Ganztagesbesuche sind möglich

Richtpreis Fr. 60.- bis 100.-
zur Unkostendeckung des ganzen Anlasses**

Eine bescheidene Mitwirkung im Haushalt ist erwünscht.
**grössere Beiträge gelten als Spende für das
oekumenische Kloster Beinwil SO: www.beinwil.org
oder HEKS: Syrienflüchtlingshilfe vor Ort.

Leitung **Bruno Leugger, Pfr. i.R**

Anmeldung **bruno.leugger@bluewin.ch**
und Auskunft **Tel. 079 379 59 23**

Anfänger und Neueinsteigerinnen sind willkommen
und werden persönlich eingeführt.