



Geh in deinen eigenen Grund!  
Inwendig im Innersten der Seele:  
ist dein Leben,  
und da allein lebst du.

*Meister Eckhart*

## Kontemplation – Sitzen in der Stille

Diesen Grund wollen wir suchen. Die Stunde bietet Gelegenheit, uns zu sammeln aus der Zerstreuung des Alltags, um achtsam zu werden und ganz da zu sein im Rhythmus des Atems. So nähern wir uns dem Grund unseres Seins und lassen uns von daher erneuern.

**Daten** jeweils montags und mittwochs,  
ohne Schulferien und Feiertage

**Zeit** 18– 19 Uhr

**Ort** in der Krypta, im Untergeschoss  
der reformierten Kirche Ostermundigen

**Leitung** **Montag**  
Katharina Leiser  
Kontemplationslehrerin via integralis  
078 675 46 23 / katharina.leiser@gmx.ch



**Mittwoch ab 26.4.2023**  
Esther Meier  
Kontemplationslehrerin via integralis  
079 758 30 35 / meier-nabholz@bluewin.ch

Dies ist ein offenes Angebot, Anmeldung nur für  
erstmalig Teilnehmende erforderlich.

Siehe auch unter: [www.refmundigen.ch](http://www.refmundigen.ch)



**REFORMIERTE KIRCHE  
OSTERMUNDIGEN**