



## Sitzen in der Stille 2024

Montag, 22. Januar 18 Uhr Einführung ins Sitzen 19 Uhr Sitzen
Montag, 19. Februar, Passionszeit
Montag, 4. März, Passionszeit
Montag, 18. März, Passionszeit
Montag, 15. April
Montag, 13. Mai
Montag, 24. Juni
Sommerferien
Montag, 19. August
Montag, 23. September
Montag, 21. Oktober
Montag, 18. November
Montag, 2. Dezember, Adventszeit
Montag, 16. Dezember, Adventszeit
Montag, 20. Januar 2025

Jeweils 19.00 bis 19.50 Uhr, Kirchenzentrum, Pavillon.

In zwei Sequenzen der Stille lassen wir unseren Geist zur Ruhe kommen und geben dem Geist Gottes Raum. Dazwischen meditatives Gehen (Kinhin).

Wir gründen auf der christlichen Tradition der Mystiker und begeben uns auf den Weg des Zazen (Sitzmeditation). Dabei sind wir angelehnt an die „Via Integralis“ ([meditation-sg.ch](http://meditation-sg.ch)).

Das Sitzen in der Stille ist offen für alle. Wir sitzen auf Matten und Kissen/Böckli oder auf einem Stuhl. Bequeme Kleider und Socken mitnehmen. «Schnuppern» erwünscht. Bitte vorher melden für kurze Einführung.

Leitung und Auskunft:

- Pfr. Philippe Müller, 071 993 19 81,  
[philippe.mueller@ref-ebnat-kappel.ch](mailto:philippe.mueller@ref-ebnat-kappel.ch)