

die kirchgemeinden im nordquartier



# AbendStille

Eine Haltestelle mitten in der Woche

2020

Johanneskirche, Breitenrainstr. 26, 3014 Bern

# AbendStille

## Eine Haltestelle mitten in der Woche

Am Abend innehalten, anhalten. Aus dem fahrenden Zug der Zeit aussteigen. In die Stille kommen. Mitten in der Woche zur Mitte finden.

Am Abend, im Übergang vom Tag in die Nacht, zu mir kommen und in die Gegenwart Gottes. Mich ordnen lassen im Rückblick auf den Tag. Zur Ruhe finden von Körper und Geist.

**AbendStille** ist ein meditatives Angebot für alle Menschen, die sich sehnen nach einer angeleiteten stillen Betrachtung in Gemeinschaft.

Im Chorraum der Johanneskirche setzen wir uns auf Meditationsmatten rund um den Taufstein. Es stehen wahlweise Meditationskissen, Meditationsschemel oder Stühle zur Verfügung. Die Struktur der Meditation ist schlicht. Wir kommen an. Wir sammeln uns, nehmen uns wahr in unserem Leib und mit unserem Atem. Wir betrachten in liebender Aufmerksamkeit den vergehenden Tag. Eine Geh- und eine Wortmeditation sind weitere feste Elemente.

## Raum und Zeit

Johanneskirche Bern, Breitenrainstrasse 26 (bitte Seiteneingang benutzen)  
jeden Mittwoch (ab 29. April 2020, ausser in den Schulferien)  
19–20 Uhr (bitte pünktlich da sein)

## Leitung

Mirjam Wey (Pfrn.), Herbert Knecht (Pfr.)  
Vreni Amweg, Meret Reichenau (Exerzitienleiterinnen/geistliche Begleiterinnen)

## Allgemeine Informationen

Zur Einführung für alle, die erstmals kommen, bitte um 18.50 Uhr eintreffen.  
Wir empfehlen warme, rutschfeste Socken mitzubringen.  
Auskunft gibt Mirjam Wey, 031 331 34 70 / mirjam.vey@refbern.ch