



## Schritte zum Frieden

### Christliche Meditation

An fünf Donnerstagabenden  
5., 12., 19., 26. November und  
3. Dezember 2020  
jeweils 19.30 bis 21.00 Uhr  
im Unterrichtszimmer der Friedenskirche

Kirchgemeindehaus der Friedenskirche, Friedensstrasse 9, 3008 Bern



## Schritte zum Frieden

### Christliche Meditation

An fünf Donnerstagabenden  
5., 12., 19., 26. November und  
3. Dezember 2020  
jeweils 19.30 bis 21.00 Uhr  
im Unterrichtszimmer der Friedenskirche

Kirchgemeindehaus der Friedenskirche, Friedensstrasse 9, 3008 Bern

## Mitten im Alltag Frieden mit sich selbst, den anderen Menschen und mit Gott schliessen

Das Ziel der Meditation ist ein persönlicher Zugang zur eigenen Spiritualität, der direkt mit der individuellen Lebenssituation jedes und jeder Einzelnen zu tun hat.

Es ist ein Weg nach innen, zur eigenen Mitte und zur eigenen Gottesbeziehung hin und es ist ein Weg nach aussen, in den Alltag, mit seinen Herausforderungen und Entscheidungen.

Die christlichen Meditationen sind ein geistlicher Übungsweg auf christlicher Grundlage.

### Elemente des Kurses

- Fünf Gruppenabende mit

- Impulsen zum Thema der kommenden Woche
- Anleitungen zur Meditation
- gemeinsamer Meditation in der Gruppe
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe (es besteht kein Zwang, sich über Persönliches zu äussern)

- Meditationsübungen, die selbständig im Alltag ausgeführt werden
- Einem persönlichen Begleitgespräch

### Leitung

Evelyne Streit, Pfarrerin

### Anmeldung

Weil eine beschränkte Teilnehmerzahl besteht, wird um eine verbindliche Anmeldung bis 3. November 2020 an Evelyne Streit gebeten:

Evelyne Streit  
Friedensstrasse 9  
3007 Bern  
Telefon 079 323 18 55  
evelyne.streit@refbern.ch

## Mitten im Alltag Frieden mit sich selbst, den anderen Menschen und mit Gott schliessen

Das Ziel der Meditation ist ein persönlicher Zugang zur eigenen Spiritualität, der direkt mit der individuellen Lebenssituation jedes und jeder Einzelnen zu tun hat.

Es ist ein Weg nach innen, zur eigenen Mitte und zur eigenen Gottesbeziehung hin und es ist ein Weg nach aussen, in den Alltag, mit seinen Herausforderungen und Entscheidungen.

Die christlichen Meditationen sind ein geistlicher Übungsweg auf christlicher Grundlage.

### Elemente des Kurses

- Fünf Gruppenabende mit

- Impulsen zum Thema der kommenden Woche
- Anleitungen zur Meditation
- gemeinsamer Meditation in der Gruppe
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe (es besteht kein Zwang, sich über Persönliches zu äussern)

- Meditationsübungen, die selbständig im Alltag ausgeführt werden
- Einem persönlichen Begleitgespräch mit einer Leitungsperson

### Leitung

Evelyne Streit, Pfarrerin

### Anmeldung

Weil eine beschränkte Teilnehmerzahl besteht, wird um eine verbindliche Anmeldung bis 3. November 2020 an Evelyne Streit gebeten:

Evelyne Streit  
Friedensstrasse 9  
3007 Bern  
Telefon 079 323 18 55  
evelyne.streit@refbern.ch