



Katholische Kirche Region Bern  
Pfarrei Guthirt • Ostermundigen, Stettlen, Ittigen, Bolligen

# MEDITATION

**Unterwegs zur Mitte**

**Donnerstags  
19.30 Uhr  
Ittigen**

Foto: unsplash



# Meditation auf biblischer Grundlage

Wir haben die Meditation als einen wichtigen Teil unseres spirituellen Lebens entdeckt und pflegen sie in einer ökumenischen Gruppe.

Im Meditationsraum der Kirche Ittigen treffen wir uns jeweils am 2. und 4. Donnerstag im Monat.

Ausser im Juli und an den Feiertagen.

In dieser ökumenischen Gruppe wird ein biblischer Text während 20-25 Minuten Stille meditiert. Wir stimmen uns ein mit einer Körperwahrnehmung und/oder einem Lied/Text und schliessen ab mit einem Kurzaustausch und Segensgebet.

Die Gestaltung des Abends übernimmt jeweils ein Gruppenmitglied.

## **Daten 2021:**

14. und 28. Januar

11. und 25. Februar

11. und 25. März

8. und 22. April

27. Mai

10. und 24. Juni

Wir laden sie gerne ein!

Für weiter Informationen:

Esther Streiff-Béraud, Tel. 031 921 72 11

Martina Tschanz, Tel. 031 921 59 14

Ökumenisches Zentrum Ittigen,  
Meditationsraum  
Rain 13  
3063 Ittigen  
[www.kathbern.ch/guthirt](http://www.kathbern.ch/guthirt)

