

# Endlich mal Ruhe im Kopf...



## Meditation

### Wann und Wo:

Am ersten Montag im Monat, 19.00 – 20.00 Uhr

In der Reformierten Kirche Reute

### Alle sind herzlich Willkommen!

**Daten 2025:** 06.10, 03. 11., 01.12.

**Daten 2026:** 05. 01, 02. 02., 02. 03., **30. 03! (keine Meditation im April)**,  
04. 05., 01. 06., 06. 07., 03. 08., 07. 09., 05. 10., 02. 11., 07. 12.

### Ablauf nach der «via integralis»:

Nach der Begrüssung:

25' stille Meditation

10' meditatives Gehen

25' stille Meditation

-Es ist möglich, nur eine halbe Stunde dabei zu sein, während des meditativen Gehens kann man gehen oder kommen.

-Sitzen kannst du auf einem Holzschemel, Meditationskissen oder Stuhl, ganz wie es für deinen Körper stimmt.

-Mitnehmen: Bequeme, nicht einengende Kleidung, Finken oder dicke Socken, im Winter ev. Wolldecke.

-Anfänger: Wenn du nicht eingeübt bist in die Form, dann komm eine Viertelstunde vor Beginn oder melde dich persönlich bei uns.

### Kontakt:

Heidi Eugster-Camenisch: 079 565 80 59

Beata Laszli: 079 700 38 92, pfarramt@ref-reute-oberegg.ch

