

Meditation ist für alle Menschen, die zur Ruhe kommen und (sich) spüren möchten. Sie bringt uns in Berührung mit dem, «was die Welt im Innersten zusammenhält». Die Praxis der Meditation ist weltzugewandt – klar, achtsam, liebevoll, genussvoll und mitten im Leben, ganz im Hier und Jetzt.

- Montag ✨ **Kontemplation** via integralis
- Dienstag\* ✨ **Zen-Meditation** \*ausser in der Schulferienzeit
- Mittwoch ✨ **Der innere Weg** – Impulse zur Meditation
- Donnerstag ✨ **Walk to Reconnect** – meditatives Gehen in der Stadt
- Samstag ✨ **Achtsamkeitsmeditation**

# MEDITATIONS- ANGEBOTE



# Meditationsangebote

Schnuppern ist jederzeit möglich · keine Vorkenntnisse nötig · unverbindlich · kostenlos · ohne Anmeldung · Fragen und Kontakt für alle Angebote: [urban.waltenspuel@oke-bs.ch](mailto:urban.waltenspuel@oke-bs.ch)  
<https://offenekirche.ch/meditation>

---

## Montag **Kontemplation** via integralis

Via integralis verbindet Zen-Meditation und christliche Mystik. Der Erfahrungsweg fördert die achtsame Präsenz, die Entfaltung des eigenen Potentials und das Mitgefühl im Leben. Letztlich geht es um das Erwachen zur Einheit mit Gott und einem Leben in Liebe zu allen Geschöpfen.

Leitung: Valeria Hengartner und Urban Waltenspül

08.01. / 22.01. / 05.02. / 26.02. / 04.03. / 18.03. / 08.04. / 22.04. / 06.05. / 03.06. / 17.06. / 12.08. / 26.08. / 09.09. / 23.09. / 14.10. / 28.10. / 04.11. / 18.11. / 02.12. / 16.12.2024

18–19 Uhr, unten in der Kapelle des Pfarrhauses, Elisabethenstrasse 10

---

## Dienstag\* **Zen-Meditation**

Zen ist weder Philosophie noch Religion, sondern seinem Wesen nach Praxis: voll und ganz in der Gegenwart sein, im lebendigen, kreativen Augenblick, achtsam bei jeder Tätigkeit.

Auf dieser Entdeckungsreise begleitet uns lebenslang unser treuer Freund, der Atem, der immer DA ist. Wechselnder Vorsitz durch eine Kerngruppe

Jeden Dienstag (\*ausser in der Schulferienzeit), 12.15–12.45 Uhr, im Chor der Kirche

---

## Mittwoch **Der innere Weg** – Impulse zur Meditation

Ruhe und Stille, Achtsamkeit und Staunen, Dankbarkeit und Verbundenheit, Gedanken, Atem, Sitzhaltung, Disziplin, Freude, Herzensgebet, Loslassen/Seinlassen, Ziele und das Nährende der Meditation sind Themen, die zur Sprache kommen und dazu Fragen gestellt werden können.

Mit Urban Waltenspül, Meditations-Verantwortlicher OKE, Zen-Praxis seit mehreren Jahrzehnten.

Empfehlung: Papier und Schreibzeug mitnehmen. Eintritt frei – Kollekte

Monatlich ein Mittwochabend: 10.01. / 07.02. / 13.03. / 10.04. / 15.05. / 19.06. / 21.08. / 18.09. / 16.10. / 20.11. / 18.12.2024, 19–20 Uhr, in der Offenen Kirche Elisabethen

---

## Donnerstag **Walk to Reconnect** – meditatives Gehen in der Stadt

Gemeinsam draussen mitten im Alltagsgeschehen in ganz langsamen Schritten und im Schweigen gehen; dabei erleben, dass wir Inseln der Langsamkeit schaffen und als Gesellschaft zwischendurch langsamer und achtsamer unterwegs sein können. Zusammen ist vieles leichter, so auch bewusst in Verbindung zu treten mit dem, was um uns und in uns ist.

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 18 Uhr,

Treffpunkt: Schützenmattpark, Ecke Haltestelle Schützenhaus

---

## Samstag **Achtsamkeitsmeditation**

Die Achtsamkeitsmeditation hilft uns, zu uns selbst zurückzukehren. Wir sitzen und sind uns einfach dessen bewusst, was in uns vorgeht. Wir können die Gefühle, Gedanken und Bilder, die aufkommen, einfach beobachten und mit liebevoller Gesinnung annehmen.

Leitung: Marc Traechsel und Kim Tuyen Tran

Jeden Samstag, 11–12 Uhr, unten in der Kapelle des Pfarrhauses, Elisabethenstrasse 10