



**Raum und Stille. Atem holen.  
Stille sein. Ruhe finden.**

**Meditation und stilles Verweilen  
in der Gegenwart.**

**Impuls für den Alltag.**

Die Fastenzeit zeichnet einen Weg der Einkehr und der Umkehr. Einkehr meint innehalten, mitten in dem Vielen in sich selbst Ruhe finden. Umkehr meint, sich neu ausrichten und zu innerem Frieden finden.

Meditation, insbesondere Kontemplation (stille Betrachtung) ist eine Form, dies einzuüben. Im einfachen Da-Sein in der Gegenwart Gottes üben wir zu lassen: die inneren Gespräche, die kreisenden Gedanken und Vorstellungen - um leer zu werden für die immer gegenwärtige Fülle. Durch Sitzen in Stille und durch Achtsamkeit im Alltag wachsen Ruhe und Freude im Herzen.

Sie sind eingeladen zum stillen Verweilen in der Kirche, mit einem Impuls für den Alltag.

Jeweils am Dienstag von 19.00 – 19.45 Uhr,  
am 20. und 27. Februar 2018,  
am 6., 13. und 20. März 2018

in der Katholischen Kirche Bruder Klaus Meisterschwanden

Leitung: Claudia Nothelfer, Boniswil; Theologin Bildung und Propstei, Kontemplationslehrerin Via Integralis