



© Andreas Hermsdorf / pixelio.de

Oasezyt

Ruhe und Einkehr mit Input und spiritueller Begleitung

Das Leben stellt im Alltag hohe Anforderungen an uns und gibt uns oft das Gefühl von Überforderung und Stress. Viele Menschen möchten entschleunigen und Kraft tanken. Ruhe fällt uns jedoch nicht in den Schoss. Es braucht Raum und Zeit dafür.

Sie werden von Ruth Maria Michel, Theologin und Exerzitienbegleiterin, zu praktischen Übungen und einfachen Ritualen angeleitet, wie Sie mit Hilfe Ihres Atems und christlicher Meditation kleine Ruhe-Oasen in den Alltag integrieren können. Anschliessend besteht die Möglichkeit für ein kurzes Begleitgespräch.

Wer mag, kann mit uns in der Villa Bernau essen.

Wann: Di, 23. Januar 2024, 9.30 – 11.45 Uhr

Wo: Kirchengemeindehaus, Kirchstrasse 210, 3084 Wabern

Kinderbetreuung: Auf Anfrage vor Ort möglich

Kostenbeitrag: Fr. 15.–

Anmeldung: S. Vuilleumier, salome.vuilleumier@kg-koeniz.ch, 031 978 32 64



Evangelisch-reformierte Kirchengemeinde Köniz | www.kg-koeniz.ch
Kirchenkreis Wabern | www.kwl-info.ch