DORFKIRCHE ALLSCHWIL

STILLE

MONTAGABEND MEDITATION

19. JANUAR 2026

Beginn 19 Uhr, 30 Minuten geführte Stille

Freiwilliger Unkostenbeitrag

Wir freuen uns - das “zämme sy” Team

christkatholisch.ch
ALLSCHWIL-BIRSIGTAL

Wozu Stille?

Beim Sitzen in der Stille werden alle Prozesse verlangsamt, Körper und Geist können sich erholen.

Wie geht das?

Nimm dir genügend Zeit um dich bequem einzurichten.
Scheue dich nicht, nochmal was zu korrigieren, was sich unangenehm anfühlt, solange, bis es dir gänzlich wohl ist.

Was kann helfen?

Die Füsse und das Gesäss sind in gutem Kontakt zur Unterlage.
Der Rücken ist aufgerichtet. Die Augen können geöffnet, mit weichem Blick oder geschlossen sein. Es kann hilfreich sein, dem eigenen Atem nachzugehen, wie er kommt und geht.

Was kann kommen?

Die Stille, wie schön wäre es, ihr jedesmal sofort zu begegnen.
Möglicherweise melden sich Gedanken zu alltäglichen Themen.
Du nimmst sie wahr und lässt sie vorüberziehen. Zu sein mit dem, was gerade ist, nichts erreichen und nichts weghaben wollen.

Nach der Stille

Wer mag kann sich mit Pfarrer Blickenstorfer austauschen.
Das Gespräch ist vertraulich.
Du entscheidest wie offen oder kurz es sein soll.