




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
- Samstag  **Achtsamkeitsmeditation**

**Offene Kirche Elisabethen**  
Die Kirche für alle – im Herzen von Basel

offene kirche  
**elisabethen**

# 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)  
[www.offenekirche.ch/de/veranstaltungen](http://www.offenekirche.ch/de/veranstaltungen)

---

## 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 Isabelle Hermann

Ab Dezember: Jeden 1. und 3. Montag\*, 18–19 Uhr, unten in der Kapelle des Pfarrhauses, Elisabethenstr. 10

### Einführungskurs **Kontemplation via integralis**

4 Mal im November 2021, jeweils am Montag von 18.00–19.30 Uhr

Input, Sitzen in Stille, dazwischen Gehmeditation, Gebet

- «Form und Rituale» – 8. November
- «Sinn der Kontemplation» – 15. November
- «Christentum/Buddhismus» – 22. November
- «Bewusstseinsstufen» – 29. November

Leitung: Valeria Hengartner und Isabelle Herrmann, Kontemplationslehrerinnen via integralis.

Freiwillige Spende/Kollekte

---

## 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\*, 12.15–12.45 Uhr, im Chor der Kirche

---

## 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, Kim Tuyen Tran und Elvira Gysin

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

\*ausser in der Schulferienzeit

### **Offene Kirche Elisabethen**

Die Kirche für alle – im Herzen von Basel