

BETEN MIT LEIB UND SEELE

Meditation in Stille



Ein Angebot, sich selbst ganzheitlich wahrzunehmen und durch einfache Bewegungen den achtsamen Umgang mit dem eigenen Leib einzüben und zu erspüren.

Eine halbe Stunde angeleitete Leibübungen.

Anschliessend eine halbe Stunde gemeinsame Schweigemeditation.

Wer

Sr. Monika Hüppi OP, Ilanzer Dominikanerin, geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin

Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

15. Januar	9. April	3. Dezember
5. Februar	23. April	17. Dezember 2026
19. Februar	15. Oktober	
26. März	26. November	

jeweils am Donnerstagabend von 19.30 bis 20.30 Uhr

Wie viel

Unkostenbeitrag