



# Kontemplation und Herzensgebet

Im meditativen Sitzen üben wir uns ein in das immerwährende innere Gebet, das Herzensgebet. Körperarbeit, Tönen und Tanzen ergänzen das Sitzen und schaffen einen ganzheitlichen Zugang zu uns selber. Ziel ist es, in einer Gebetshaltung den Alltag zu meistern und offen zu sein für das, was ist.

## Termine 2023

September	Oktober	November	Dezember
1.   15.	20.	17.   24.	15.

**Zeit:** Freitag, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** Wytttenbachhaus, Jakob-Rosius-Strasse 1, Biel

**Kosten:** Unkostenbeitrag nach freiem Ermessen

Für die Teilnahme ist eine vorgängige Einführung (nach Vereinbarung) oder entsprechende Erfahrung erforderlich.

**Leitung und Anmeldung:** Bernhard Caspar, dipl. theol. und Meditationslehrer, 077 443 26 36, [bernhard.caspar@hispeed.ch](mailto:bernhard.caspar@hispeed.ch)

**Kontakt:** Marcel Laux, Pfarrer, Kirchgemeinde Biel, 079 814 05 72, [marcel.laux@ref-bielbienne.ch](mailto:marcel.laux@ref-bielbienne.ch)