



## Meditationsgruppe

Wir meditieren in einer Gruppe. Dies ist eine schöne Ergänzung zur Stille allein. Nach einer Einstimmung und meditativem Gehen besteht die Möglichkeit, in einer **Anhörrunde** zu erzählen, was beschäftigt. Die anderen hören mit Wertschätzung zu, ohne zu diskutieren. Das Gesagte wird vertraulich behandelt. Anschliessend wird **20 Minuten meditiert**. Die Form des stillen Daseins ist frei (z.B. auf Atem achten, Herzensgebet, mit Bibeltext, ...). Ein einfacher Kreistanz und ein Segen bilden den Abschluss.

Die Gruppe organisiert sich selbständig und wird durch Pfr. Stefan Wyss bei Bedarf unterstützt. Interessierte melden sich bei ihm für weitere Infos und Einführung. Vorkenntnisse sind keine nötig.

**Mittwoch**      alle 14 Tage      19.00 Uhr bis ca. 20.15 Uhr  
(Daten **2026** auf Rückseite)

### **Kirchgemeindehaus**

Uttigenstrasse 31A, Uetendorf-Allmend, im UG

Pfr. Stefan Wyss  
stefan.wyss@kirche-thierachern.ch

033 345 46 66

## Daten Treffen Meditationsgruppe 2026

Monat	Mittwoch	Mittwoch	Mittwoch
Januar	7	21	
Februar	4	18	
März	4	18	
April	1	15	29
Mai	13	27	
Juni	10	24	
Juli	8	22	
August	5	19	
September	2	16	30
Oktober	14	28	
November	11	25	
Dezember	9	23	