

OASENTAG – ein Tag für mich!

Samstag, 10. Oktober 2026, 09.30 – 16.00
im Kirchgemeindehaus Uetendorf-Allmend,
Uttigenstrasse 31A, Uetendorf



Ein Rückzug in die Stille – auftanken! Deshalb auch das **Schweigen** ab/bis zum Kaffee. So können wir gut bei uns ankommen. Jede*r ist für sich unterwegs und doch getragen von der Gruppe. Mindestens 8, maximal 18 Personen. Anmeldung **bis 6.10.2026**

Meditationsform	Exerzitienmeditation (mit Bibeltext) aber auch anders möglich: Atemmeditation, Herzensgebet, Achtsamkeitsmeditation.
Voraussetzungen	Keine. Es wird auch kein bestimmtes Gottesbild oder Mitgliedschaft in der Kirche vorausgesetzt. (Nichtmitglieder der ref. Kirche können einen kleinen Betrag in ein Kässeli geben).
Einführung	in Meditation auf Anfrage: Donnerstag, 8.10.26, 20.00 Uhr im KGH (bitte bei Anmeldung angeben, ob Einführung erwünscht)
Mitnehmen	Bequeme Kleidung, Decke (oder wer es gewohnt ist ein Kissen oder Meditationsbänkli, einige Bänkli stehen zur Verfügung). Man kann gut auch auf einem Stuhl meditieren (Decke dort allenfalls unter die Füsse).
Essen	alle nehmen für sich etwas mit; Brot/Wasser/Kaffee/Tee vorhanden.

ab 09.30	Kaffee		
10.00	Musik/Einstieg (ab hier grundsätzlich im Schweigen) kleine Runde zum Ankommen: etwas zu sich, zu Erwartungen sagen Einrichten Meditationskreis; einfache Körperübung (Körperkreuz) Impuls S. Wyss (ca. 5 Minuten) Meditation (ca. 20 Minuten)		
11.00	Meditatives Gehen (wenn möglich unter den Bäumen)		
11.15	Meditation (ca. 20 Minuten) - wem 2 Meditationszeiten zu viel ist, setzt aus		
11.45	Essen		
12.30	Freie Zeit (nach Wahl): - Mittagsschlaf (Decke mitnehmen). Einleitung mit Klangreise (13.15 Uhr Weck-Klang) - Spaziergang (einzeln) - (christliche) Mandalas malen (Vorlagen und Stifte vorhanden) - (geistliche) Lektüre (selber mitnehmen) - Aufschreiben von Gedanken, die aufgetaucht sind.		
13.30	Qi-Gong-Körperübungen («18 harmonische Übungen»). Mit Anleitung (ca. 40')		
14.30	Abendmahlsfeier (schlicht/offen mit Stille).		
15.00	kurze Anhörrunde (keine Diskussion): wer möchte, sagt etwas zu seinen Erfahrungen, zum Empfinden.		
15.30	Kaffee (Schweigen aufgehoben)	Ca.16.00	Ende