

Anmeldung

für den Kurs
Einführung und Einübung
in die christliche Meditation

Name/ Vorname _____

Adresse _____

Telefon _____

Mail _____

Bemerkungen _____

Anmeldung und Auskunft:
Rolf Stöcklin, Pfarrer
Lindenberg 8
4058 Basel
Tel 061 683 03 86/ 079 449 62 56
Mail: stoecklin.rolf@rkk-bs.ch

Einführung und Einübung in die christliche Meditation

Fastenzeit März-April 2019
Thema: der Altar, die Mitte des Kosmos
1000 Jahre Altarweihe
Basler Münster 1019-2019



**Sonntagskreuz aus dem Münsterschatz
(ca 1460) heute St. Clarakirche**

**Einführung und Einübung
Fastenzeit 2019**
**19. / 26.März /
2. /9. April**
Dienstag, 19.30 – 21. 00 Uhr
Ort: Pfarreiheim St. Marien,
Leonhardstr.45, 4051 Basel
Leitung: Pfr. Rolf Stöcklin

Christliche Kontemplation

Ist ein ganzheitliches Einswerden
mit Jesus Christus.

Mein Atmen ist auch sein Atmen,
mein Sehen ist auch sein Sehen,
mein Gehen ist auch sein Gehen.

Sitzen in der Stille
Aufmerksames Dasein
Achtsamkeit
Seid wachsam, wenn ER kommt

Die Wirkungen der Meditation

Meditation ist ein
Gesundheitsfaktor erster Güte.
Wer meditiert,
wird ruhiger,
empfindet tiefer,
entspannt die Nerven,
baut Stress ab,
verrennt sich nicht in extremes Denken,
ist ausgeglichener in den Gefühlen,
integriert alle Kräfte.