

Sich für eine Weile still hinsetzen.



Sich dem Atem überlassen.



Alles, was sich dabei erschliesst an Gedanken und Gefühlen, an Vorstellungen und Ideen wohlwollend aufnehmen.



Kontemplative Praxis antwortet auf die Sehnsucht nach dem Geheimnis der Gegenwart Gottes. Der Weg führt von der Unruhe des Geistes in die Ruhe des Herzens, aus der Zerstreuung in achtsames Wahrnehmen, von vielen Worten zu erfülltem Schweigen.

Daten Frühling 2025

Vormittag

16. April
30. April
14. Mai
28. Mai

Abend

23. April
07. Mai
21. Mai
04. Juni



Für das Meditationsteam: Helen Steiner
helenasteiner@bluewin.ch
079 262 82 70

Anmeldepflicht: für die Abendmeditationen bis 12 Uhr

DAVOS
reformiert



**am Mittwoch
im Turmzimmer**

Türöffnung:
Vormittag 9.45 Uhr
oder Abend 19.15 Uhr

Termine
auf der Rückseite

**Stille - Meditation
Schweigen und Hören**

Die Meditation steht allen Menschen offen, unabhängig ihrer Kirchen- und Konfessionszugehörigkeit.

Es können einzelne Meditationen besucht werden.

Herzlich Willkommen!

DAVOS
platz

www.davosreformiert.ch

10.00 **Begrüßung**

19.30

Lied: Schweige und höre

Kanon für 3 Stimmen

The image shows a musical score for a three-part canon in G major, 2/2 time. The title is 'Kanon für 3 Stimmen'. The score consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The notes are: A (1.), D, E, A (2.), A (2.), D. The second staff has a treble clef and a key signature of one sharp. The notes are: E, A (3.), A (3.), D, E, A. Below the notes is the German text: 'Schwei - ge und hö - re, nei - ge dei - nes Her - zens Ohr, su - che den Frie - den.'

†: Michael Hermes 1979 nach der Regel des Hl. Benedikt um 550

Textstelle aus der Bibel

10.15 **Stille**

19.35

Hier bin ich,
Gott, vor dir.
So wie ich bin.
Ich öffne mich deiner Nähe.
Deine Lebenskraft fließt in mir,
mein Atem,
der mich trägt und weitet .
Lass Ruhe in mich einkehren ...

10.30 **Gehmeditation**

20.00

Textstelle aus der Bibel

Kerzen anzünden:

Wer möchte kann eine oder mehrere
Kerzen anzünden.
(für Personen, Situationen etc.)

10.45 **Stille**

20.15

10.55 **kurze Schlussrunde**

11.00 **Segen**

Wir gehen in der Kraft, die uns gegeben
ist: einfach, leichtfüßig, zart.
Wir halten Ausschau nach der Liebe.
Gottes Geist begleitet uns. Amen