

# SITZEN IN STILLE

zweiwöchentlich mittwochs, 19.30 Uhr · Limi

Meditation via integralis



[www.pfarrei-greifensee.ch](http://www.pfarrei-greifensee.ch)  
Tel. 044 940 89 57

Kath. Pfarrgemeinde Johannes XXIII  
Greifensee-Nänikon-Werrikon  
Im Städtli 13 · 8606 Greifensee



# RUHIG WERDEN. STILLE ERFAHREN.

2. Halbjahr 2024

in der Limi Greifensee (Im Städtli 7)

via integralis verbindet Zen-Meditation und christliche Kontemplation und Mystik. Der Erfahrungsweg des Sitzens in der STILLE fördert die achtsame Präsenz im Jetzt, die Entfaltung des eigenen Potentials und Mitgefühl im Leben. Letztlich geht es um das Bewusstsein der Einheit mit dem Göttlichen und ein Leben in Verbundenheit mit der ganzen Schöpfung.

**regelmässig: Sitzen in STILLE – mittwochs, 19.30-20.30 bzw. 21.15 Uhr**

19.15 Uhr ankommen/Platz bereiten, 2x25 Min. Sitzen in STILLE, Gehmeditation  
+ = Sitzen in STILLE plus: 3. Sitzeinheit, Kurzvortrag und Austauschmöglichkeit

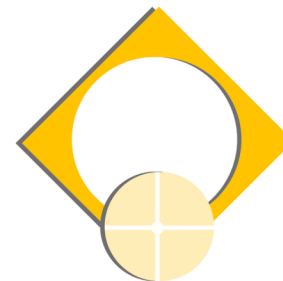
**28.8., 11.9., 25.9.+ , 23.10., 6.11., 13.11.+ , 11.12., 18.12., 8.1.25+**

Anmeldung vor der ersten Teilnahme erbeten.

**Tag in STILLE – Samstag, 10.00-14.30 Uhr: 21. September 2024**

5x25 Min. Sitzen in STILLE, Gehmeditationen, Vortrag, Gelegenheit zum Einzelgespräch,  
Mittagslunch (mitbringen), Spaziergang in STILLE, Abschlussritual  
Anmeldung bis 5 Tage vorher. Freiwillige Spende.

Leitung: Hella Sodies, Kontemplationslehrerin via integralis  
hella.sodies@pfarrei-greifensee.ch, 044 940 53 15



www.pfarrei-greifensee.ch  
Tel. 044 940 89 57

Kath. Pfarrgemeinde Johannes XXIII  
Greifensee-Nänikon-Werrikon  
Im Städtli 13 · 8606 Greifensee

