

MEDITIEREN IM ADVENT 2026

INNEHALTEN – ZUR RUHE KOMMEN – SICH MIT INNEREN KRAFTQUELLEN VERBINDEN



Claudia Hudt / pixelto.de

Halt an, wo läufst du hin,
der Himmel ist in dir;
suchst du Gott anderswo,
du fehlst ihn für und für.

Angelus Silesius
(1624–1677)

WANN

Vier Freitagabende in der Adventszeit:
27. November, 04., 11. und 18. Dezember 2026,
jeweils 18.30 bis 21.00 Uhr.

WAS

In der betriebsamen Adventszeit innehalten, zur Ruhe kommen und aus inneren Energiequellen Kraft schöpfen. Körperwahrnehmung, innere Bildreisen, Gehmeditation, Meditation mit einem Kraftwort unterstützen uns dabei.

INHALTE

- Der Himmel ist in dir: innere Kraftorte entdecken und sich damit verbinden
- Himmel auf Erden: äussere Kraftorte in der Imagination vergegenwärtigen
- Dem Stern folgen: den eigenen Stern finden und seine Wirkkraft erspüren
- Das göttliche Kind in mir: dem Neuen Raum geben, das in mir geboren werden will

ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Michael, Gossetstrasse 8,
3084 Wabern.

TEILNAHME

Der Kurs ist ökumenisch und richtet sich an alle Interessierten.

LEITUNG

Dr. theol. Eleonore Näf, freischaffende Theologin, langjährige Erfahrung in kontemplativer Meditation bei Franz Jalics SJ, Ausbildung «Meditieren+Heilen» bei Peter Wild; Craniosacral Therapeutin in eigener Praxis.

ANMELDUNG UND KURSKOSTEN

Vier Kursabende: Insgesamt Fr. 100.– bis Fr. 150.–
(Selbsteinschätzung).

Für Inhaber*innen der KulturLegi insgesamt Fr. 50.–.

Anmeldung bis zum 23. November 2026 bei Eleonore Näf:
031 301 34 22 oder kontakt@wenn-stille-heilt.ch

Infos: www.inspirierend-bern.ch



Katholische Kirche Region Bern

St. Josef Köniz | St. Michael Wabern-Kehrsatz | Heiliggeist Belp

www.kathbern.ch/bern-sued

031 970 05 70

josef.koeniz@kathbern.ch