



Katholische Kirche
im Lebensraum St.Gallen



Meditationskurs

Sieben Meister

– ein Weg

In die Stille kommen, in der Mitte verweilen,
sich mit allem verbunden wissen

Sieben Meister – ein Weg

ist eine einfache Hinführung zur Meditation.

In sieben Schritten führt dich der Weg in die Tiefe. Inspiriert von sieben Meistern aus fünf Weltreligionen - Patanjali, Laotse, Buddha, Jesus, Mohammed, Gurdjieff und Krishnamurti - gehen wir einen Weg, wie er ähnlich in vielen spirituellen Traditionen praktiziert wird, von der Körperwahrnehmung bis hin zum wachen Da-sein im Hier und Jetzt, frei nach dem Buch von John Selby: „Sieben Meister – ein Weg“.

Daten

Dienstags

7., 14., 21. und 28. Mai 2024

sowie 4. Juni 2024

19-21.30 Uhr



Ort

Ökumenisches

Gemeindezentrum Halden

Oberhaldenstrasse 25

9016 St. Gallen

Wirkung

Die jeweilige Einführung in den Hintergrund der sieben Meister gibt uns einen kurzen Einblick in die verschiedenen Weltreligionen und deren spirituellen Kern. Die sieben Meditationsschritte wecken in uns Achtsamkeit auf Körper, Atem, Geist, die Welt, das, „was uns übersteigt“ und zur Hinwendung zum Hier und Jetzt. Sie führen uns in die eigene Tiefe und über uns selbst hinaus in die Verbundenheit mit allen und allem.

Die sieben Schritte sind einfache Impulse für jede Situation im Alltag oder für die eigene Meditationspraxis.

Zielgruppe

Dieser Kurs ist für alle offen, ohne Voraussetzung. Er eignet sich besonders

- für Menschen, die wenig Erfahrung mit spiritueller Praxis oder Meditation haben zur Hinführung,
- für Geübte in Achtsamkeit und Meditation zur Erweiterung und Vertiefung des eigenen Weges,
- für Menschen, die ein Stück Stille suchen oder neugierig sind auf Anregungen anderer Traditionen.

Kursleitung

Niklaus Bayer, (1949)

St. Gallen, Theologe, Erwachsenenbildner, Coach, ist verheiratet und Vater von drei erwachsenen Kindern.

Nach dem Theologiestudium (1974) erste Kontakte mit dem Hinduismus, dem Yoga und dem Buddhismus in Indien und Thailand. Seit vielen Jahren auf einem Zen-weg mit verschiedenen Meistern.

Er arbeitete 12 Jahre mit beim Aufbau der Bewegung und Partei „Integrale Politik“ Schweiz.



Foto: Anna-Tina Eberhard

Auskunft und Anmeldung

bis 3. Mai 2024 bei

Niklaus Bayer

071 288 40 23

niklaus.bayer@gmx.ch

Kurskosten

30.- bis 200.- je nach Möglichkeit und
Selbsteinschätzung

Sie sind für das Haldenprojekt «Ferien mit Asylbe-
werberfamilien» und die Klimajugend St. Gallen
bestimmt.

Matthias Wenk, Cityseelsorge
Ressort Spiritualität und neue Gottesdienstformen
Gallusstrasse 32
CH-9000 St.Gallen
+41 71 224 05 31
+41 78 909 80 12
matthias.wenk@kathsg.ch
www.kathsg.ch/cityseelsorge



Katholische Kirche
im Lebensraum St.Gallen