



Evangelische Kirchen  
Vorderland

# KONTEMPLATION MIT ATEMIMPULSEN

NACH VIA INTEGRALIS



## WANN

Jeden Donnerstagabend  
19:00-20:00

## WO

Evangelisches Kirchgemeindehaus  
1. Stock  
Kirchplatz 3-B  
9410 Heiden



## KOSTEN

Die Abende sind kostenlos  
und der Einstieg ist jederzeit  
möglich.  
Es sind keine Vorkenntnisse  
notwendig.

Sitzkissen, Hocker und Stühle sind  
vorhanden

## AUSKUNFT & LEITUNG

Ananda Hämmerli  
078 - 929 02 10  
071 - 891 20 87

Kontemplations-Lehrer nach via  
Integralis  
Atemtherapeut nach Prof. Ilse  
Middendorf



## WAS IST KONTEMPLATION?

Eine tiefe Innenschau und Begegnung mit sich selbst. Auf dem Weg des immer wieder Loslassens und dem sich Ausrichten auf den Atem kommen wir unserem gegenwärtigen Sein immer näher.

Vorstellungen, Bilder, Gedanken verblassen und ermöglichen uns die Erfahrung, die Meister Eckhart und viele Mystiker und Mystikerinnen zuvor bezeugten:

"Gott kommt nicht erst in den Menschen hinein,  
nein, er ist bereits seit Beginn in uns"

Dieses "Wirken aus der Stille heraus" sehe ich als Weg der Kontemplation

## KONTEMPLATION NACH VIA INTEGRALIS

Verbindet den Erfahrungsweg christlicher Mystikerinnen und Mystiker mit der Praxis des Zazen, der Schweigemeditation aus der Zen-Tradition.

## ABLAUF

Nach einer kurzen Einleitung zu Sitzhaltung und Kontemplation folgt ein Impuls aus der Mystik.

Wir sitzen in Einheiten zu ca. 20 Minuten, abwechselnd zu Gehmeditation und Atemübungen.

## WELCHEN MEHRWERT HAT KONTEMPLATION FÜR UNSERE WELT?

Stille kann uns wieder öffnen für das Wesentliche in unserem Leben und dazu kann uns der achtsame Atem wieder Kraft und Mut geben, hinauszugehen und unser Licht mit der Welt zu teilen.