
MEDITATIONS- ABLAUF

- 25' Sitzen in Stille
- 05' Meditatives Gehen
- 25'Sitzen in Stille und Vortrag
- 05'Meditatives Gehen
- 25' Sitzen in Stille
- 30' Intervall / Pause individuell
im Schweigen
- 25' Sitzen in Stille
- 05' Meditatives Gehen
- 25' Sitzen in Stille
- 05' Meditatives Gehen
- 25' Sitzen in Stille
- 30' Intervall/ Pause individuell
im Schweigen
- 25' Sitzen in Stille
- 05' Meditatives Gehen
- 25' Sitzen in Stille
- 05' Meditatives Gehen
- 25' Sitzen in Stille

Abschluss mit Rezitation und
Verneigungen

DATEN 2026

22. August

19. September

24. Oktober

21. November •

19. Dezember

jeweils samstags in der Krypta der
Pfarrei St. Anton

von 10.30-16 Uhr

Pfarrei St. Anton
Neptunstrasse 70

SITZEN IN STILLE UND WACHER PRÄSENZ



„Es muss eine kraftvolle Einkehr
geschehen, ein Einholen, eine
innere Sammlung aller Kräfte, der
niedersten wie der höchsten, ein
Einswerden aus aller Zerstreuung;
sind doch alle Dinge vereint
kraftvoller.“ Johannes Tauler

GRÜNDE ZU MEDITIEREN

- Zu Gelassenheit finden durch die Erfahrung der Stille
- Achtsamkeit erlernen durch das Üben von wacher Präsenz
- Seinem schöpferischen Potential vertrauen und seine persönlichen Fähigkeiten entfalten
- Sinnhaftigkeit erleben
- Die Einheit mit allem Leben erfahren

Höchstes Ziel ist es

zu erwachen zur Einheit mit dem Urgrund allen Lebens und einem Leben in Liebe zu allen Geschöpfen.

Dieser Prozess vollzieht sich in drei Stufen:

- Versunkenheit
- Erwachen zur Erfahrung der Verbundenheit mit allem Leben
- Integration in den Alltag

SITZEN IN STILLE UND WACHER PRÄSENZ...

...versteht sich als vertiefend wirkende spirituelle Übung im Alltag. Sie ist ein Angebot im Rahmen der Kontemplationsschule ‚via integralis‘ und verbindet die Tradition der christlichen Mystik mit der Übung des Zazen – der gegenstandslosen Schweigemeditation des Zen-Buddhismus.

Leitung:

Heidi Hürlimann,
Kontemplationslehrerin „via integralis“
Katechetin, Chorleiterin

Ute Monika Schelb,
ref. Theologin M.A.,
Kontemplationslehrerin „via integralis“

Jannah Schraner,
Kontemplationslehrerin „via integralis“

Anmeldung:

Jeweils
bis spätestens Donnerstagmittag vor dem
angekündigten Termin

E-Mail:

heidi.huerlimann@zh.kath.ch
ute.schelb@bluewin.ch
schraner.j@bluewin.ch

Voraussetzung zur Teilnahme:

Die Bereitschaft, sich auf die Stille einzulassen

Kosten

Das Meditationsangebot an den
Samstagen soll selbsttragend sein.
Kostenbeitrag

Fr. 40.– für alle Einheiten

**Bequeme, dunkle Kleidung
erwünscht.**

Einzelgespräche auf Wunsch.

**Auskunft und genauere
Informationen :**

heidi.huerlimann@zh.kath.ch