

Meditation & Kontemplation



«Zusammen meditieren – Achtsamkeit im Alltag»

Was: Gemeinsame Meditation mit Anfangs- und Schlusslied sowie Kurzinput für eine Kontemplation.

Wie: Strukturierte Meditationssitzung, bei der wir zusammen zwei Meditationen (eine Gehmeditation und ein stilles Sitzen mit Achtsamkeit auf den Atem) und eine Kontemplation einüben.

Wo: Raum der Stille & Saal, Kirchgemeindehaus Gerstacher
Leeacherstrasse 31, 8123 Ebmatingen

Wann: Mittwochabend 29. Jan., 26. Feb., 18. März und 29. April jeweils
19.30 – 21 Uhr

Voraussetzung: Interesse und Neugierde

Leitung: Pascale Rondez (Kontemplation) u. Erika Eichenberger (Meditation)

Unkostenbeitrag: 10 CHF pro Abend (min. 5, max. 12 Teilnehmende)

Anmeldung: bis 27. Januar an: sekretariat@kirchemaur.ch

Kleidung: Bequeme und lockere Kleidung, Socken und Schal. Meditation am Boden auf einer Decke mit Sitzkissen oder auf dem Stuhl (nach eigenen Möglichkeiten und Bedürfnis).



Pascale Rondez

Geb. 1968 in Zürich, Promotion im Fachbereich Neues Testament (Bildworte Jesu, verbunden mit der Frage nach 'religiöser Erfahrung'). Sie war Studien- und Teamleiterin in Basel und Hochschulpfarrerin in Zürich. Seit Juni 2014 ist sie Gemeindepfarrerin Pfarrstelle Forch in der Kirchgemeinde Maur sowie Redaktionsmitglied der Zeitschrift *BART. Magazin für Kunst, Geist und Gegenwart*. Ausbildung 'Empathisches Coaching©' auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation. Seit Jugendzeit der Spiritualität, den Liedern und dem Engagement im Dienst der Versöhnung der Communauté de Taizé verbunden.



Erika Eichenberger

Geb. 1965 in Kalifornien, USA, lebt seit 1978 in der Schweiz. Nach langjähriger Tätigkeit im Bereich der Kommunikation arbeitet sie heute als Filmproduzentin und Meditationslehrerin. Über zehnjährige tägliche Meditationspraxis in tibetisch-buddhistischer Tradition vor dem Hintergrund einer protestantischen Prägung. Ausbildung als Meditationslehrerin durch Martin Kalff (Buddhistisches Zentrum Zollikon). Aktuell studiert sie teilzeitlich Psychologie am Psychologischen Institut der ZHAW.