



4m

männer meditieren mittwoch morgens

2021

stille morgen-
meditation in
der heiliggeist-
kirche

Geführte offene Meditation für Männer




30 Minuten gemeinsame Stille und Achtsamkeit
im Alltag

Jeden ersten Mittwoch des Monats

von 7.00 bis 7.30 Uhr, danach Kaffee & Gipfeli

Daten 2021: 6. Januar | 3. Februar | 3. März | 7. April |
5. Mai | 2. Juni | 7. Juli | 4. August | 1. September |
6. Oktober | 3. November | 1. Dezember

Ein Versuch, durch gesellschaftliche Prägungen,
geistliche Traditionen und eigene Erfahrungen hindurch
einen Weg zu finden. Und sich im Alltag auf die eigene
Spiritualität und Achtsamkeit zu besinnen.

offene kirche bern – in der Heiliggeistkirche
Post: Taubenstrasse 12, 3011 Bern, T 031 370 71 14
www.offene-kirche.ch    [offenekirchebern](https://www.youtube.com/offenekirchebern)
Offen: Dienstag bis Freitag 11–18.30 Uhr
Sonntag 13–17 Uhr

