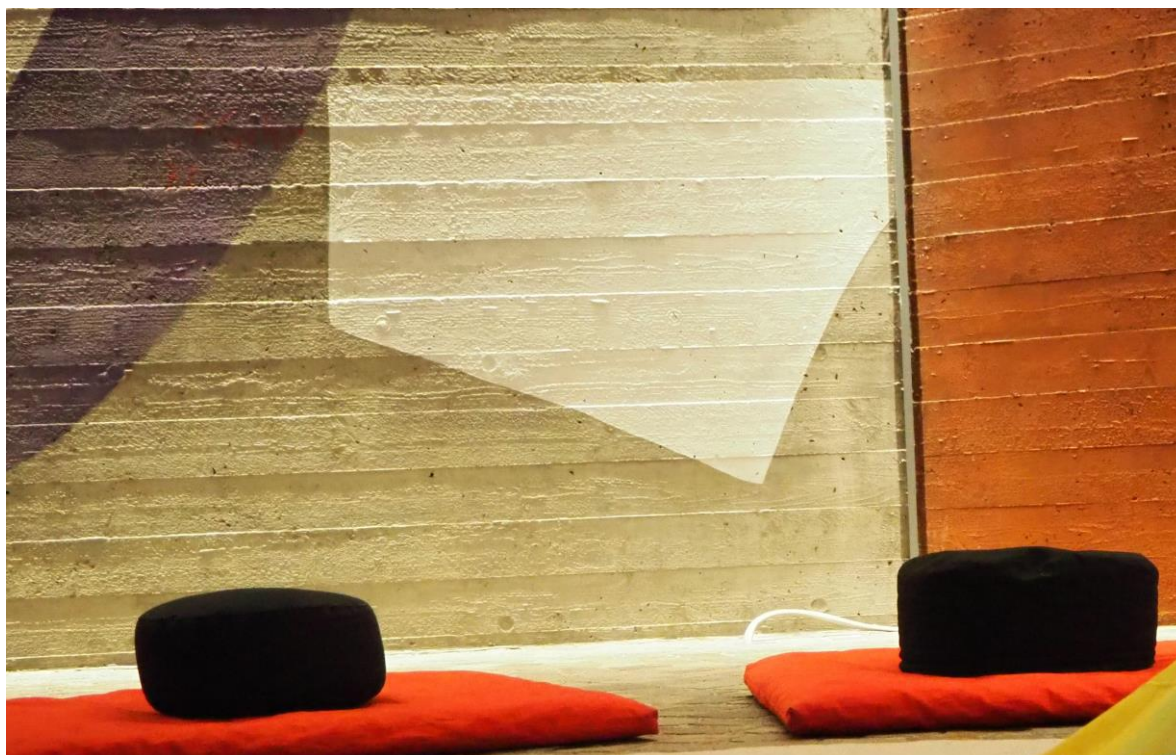


Meditation in STILLE

2025/26 Johanneskirche Zug


Pfarrei St. Johannes
der Täufer
Katholische Kirche
Stadt Zug



Meditation ist ein Weg der Übung. Das **Sitzen in STILLE** (Za – Zen) ermöglicht Ankommen: bei einem selber, in der Welt und dem grundlosen Grund des Daseins.

Regelmässige Angebote

(ohne Anmeldung)

Freitag, 6.05 – 6.55 Uhr: Ausrichtung, 2x20 Minuten Sitzen in STILLE, Bewegungsmeditation, Gebet.

Donnerstag 19.30 – 21.15 Uhr: 3x25 Minuten Sitzen in STILLE, Gehmeditation, Impuls, Mantra, Gebet: 25. September 2025, 30. Oktober 2025, 27. November 2025 und 18. Dezember 2025. 5. März, 9. April, 7. Mai, 11. Juni, 13. August, 3. September, 1. Oktober, 5. November und 17. Dezember 2026.

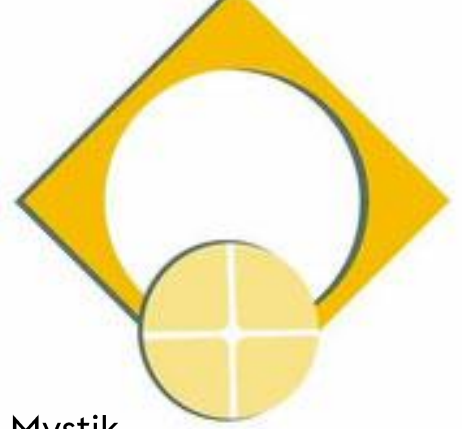
Zyklus, Mittwoch 19.30 – 21.15 Uhr, 14., 21., 28. Januar 2026: «Atem – Klang – Stille» 3x25 Sitzen, Gehen, Gebet und Impulse zu Grundlagen der Kontemplation. Mit Christine Hund, Erwin Marty und Beatrice Sutter Sablonier. **Bitte anmelden!**

Leitung Bernhard Lenfers Grünenfelder und weitere Menschen.
bernhard.lenfers@kath-zug.ch, Tel. 041 741 50 58.

Videoimpulse aus St. Johannes

www.youtube.com/c/PfarreiStJohannesZug

Meditation via integralis 2025/26 Johanneskirche



Via integralis verbindet Zen – Meditation und christliche Mystik.

Der Erfahrungsweg fördert die achtsame Präsenz, die Entfaltung des eigenen Potentials und Mitgefühl im Leben. Letztlich geht es um das Erwachen zur Einheit mit Gott und einem Leben in Liebe zu allen Geschöpfen.

Morgen in STILLE – Samstag, 7.15 – 12.00 Uhr

6x25 Minuten Sitzen in STILLE, Gehmeditationen, Vortrag, Gelegenheit zum Einzelgespräch, Abschlussritual, einfaches Z'morge: 27. September 2025 und 13. Dezember 2025. 14. März, 27. Juni, 19. September und 12. Dezember 2026.

Leitung: Bernhard Lenfers Grünenfelder und weitere Kontemplationslehrer/in via integralis. **Anmeldung bis 5 Tage vorher** bernhard.lenfers@kath-zug.ch, Tel. 041 741 50 58. Freiwillige Spende.

via integralis Mattli in Morschach 2025/26

Leitung: Bernhard Lenfers Grünenfelder

www.antoniushaus.ch

«Gottesgeburt in der Seele» mit Meister Eckhart durch den Advent.
Kontemplationstage 5. – 8. Dezember 2025.

«Jede gute Gabe und jedes vollkommene Geschenk kommt von oben»
mit Dionysius Areopagita und den Engeln durch den Advent.
Kontemplationstage 3. – 6. Dezember 2026.

via integralis in Bergün 2025/26

Information und Leitung: bernhard.lenfers@bluewin.ch www.nada.center

«Versunkenheit» Kontemplationswoche im Nada Center.
12. – 18. Oktober 2025.

«Seele suche dich in mir» Kontemplationswoche im Nada Center.
25. – 30. Mai 2026.

«Ausrichtung der Kräfte» Kontemplationswoche im Nada Center.
11. – 17. Oktober 2026.