

Medienmitteilung

Brugg, 26. April 2022/pr

Stille im Alltag – ein dauerhaftes Meditationsangebot

Nach den positiven Erfahrungen während der diesjährigen Fastenzeit wird das Kontemplationsangebot mit Andreas Zimmermann im kirchlichen Zentrum Lee in Riniken unbegrenzt weitergeführt. Jeweils dienstags um 19 Uhr wird nach einem kurzen thematischen Impuls mit Schweige- und Gehmeditation Raum für Stille im Alltag geschaffen.

Die acht Abende während der Fastenzeit waren als eine Testphase gedacht und das Angebot hat Anklang gefunden. Viele Menschen verspüren offensichtlich den Wunsch, ihr Leben zu entschleunigen und bewusster zu erleben. Sie finden in verschiedenen Formen der Meditation einen Weg vom Aussen ins Innen und eine Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben. «Die Kontemplation ist als gegenstandslose Meditation ein Weg in unser Inneres und hilft uns, den Kontakt mit unserer göttlichen Mitte zu finden», so Andreas Zimmermann. Er freut sich über das Interesse am neuen Angebot, das ab Dienstag, 3. Mai fest eingeführt wird. Der Theologe besucht zurzeit den Lehrgang zum Kontemplationslehrer bei via integralis und ist als Seelsorger im Spital mit Pflegeheim in Leuggern sowie im Hospiz in Brugg tätig.

Die Meditationsstunden, die jeweils um 19 Uhr mit einem thematischen Impuls starten und aus zwei Einheiten Schweigemeditation und einer Gehmeditation dazwischen bestehen, bilden eine Insel der Ruhe und Stille im Alltag. Sie können ohne Anmeldung auch einzeln besucht werden.

Leitung und Kontakt

Andreas Zimmermann, Kontemplationslehrer i.A.
Tel. 076 401 90 42 / andreas_zimmermann@bluewin.ch
www.kathbrugg.ch

Veranstaltungsort

Katholisches Kirchenzentrum Brugg-Nord
Kirchliches Zentrum Lee, Leeweg 6, 5223 Riniken