

# «Atempausen am Mittag»

Alltagsspiritualität 2021 im Rhynerhus

## «Atempausen am Mittag» von 12.15h - 13.15h

Wir sehnen uns nach einem Zuhause für unsere unruhige Seele, unseren rastlosen Leib und unseren sorgenden Verstand. Wir sehnen uns zugleich auch nach einem Daheim unter Menschen. Gönnen Sie sich doch mitten am Tag eine Atempause: Zeit für sich selbst und mit Gott, wo Sie innehalten, zur Ruhe kommen und sich beschenken lassen.

Kurzer Input im Pavillion des Parkes des Campus Gott hilft - individueller meditativer Spaziergang im Park - gemeinsamer Abschluss (Möglichkeit das Picknick mitzubringen)

- **Dienstag, 9. März 2021**  
**«Zwiesgespräch mit sich selbst und Gott»**
- **Dienstag, 16. März 2021**  
**«Loslassen und Empfangen»**
- **Dienstag, 23. März 2021**  
**«Empfangenes einüben»**

Die drei Mittagspausen bilden eine Einheit, können aber auch einzeln besucht werden. Durch eine Spende an die Beratungsstelle Rhynerhus dürfen Sie gerne etwas zur Deckung der Kosten beitragen.

Anmeldung erwünscht an [cathy.zindel@rhynerhus.ch](mailto:cathy.zindel@rhynerhus.ch) bis am 1. März 2021.

Das Programm werden wir je nach den gesetzlichen Bestimmungen in Bezug auf Covid-19 flexibel handhaben.

Es lädt ein die Beratungsstelle Rhynerhus

Cathy Zindel, Leiterin Beratungsstelle Rhynerhus