



# Meditation und Gespräch

Einzelne offene Abende mit  
gegenständlicher Meditation und Gespräch  
mit Kurt Bosshard, Pfarrer i. R

einmal im Monat  
dienstags von 19.00 – 20.30 Uhr im Tenn Igis  
Dienstag, 9. September 2025

Weitere Daten siehe Amtsblatt,  
Monatsprogramm, Kirchenbote

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Landquart



<b>Meditation</b>	Meditation hilft, sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren und es aus der inneren Mitte heraus zu gestalten.	<b>Äussere Form</b>	Wir meditieren auf Stühlen. Wer eigene Kissen oder Bänkchen zum Meditieren verwenden will, kann das gerne tun. Einige Mediationshocker stehen zur Verfügung.
<b>Gegenständliche Meditation</b>	Jeden Abend verbringen wir 20 bis 30 Minuten in Stille, um Texte, Bilder oder Begriffe auf uns wirken zu lassen und zu spüren, was sie uns in unserer persönlichen Lebenssituation sagen.	<b>Daten</b> <b>Ort</b> <b>Dauer</b>	Jeweils einmal im Monat an einem Dienstagabend von 19.00 bis ca. 20.30/45 Uhr (je nach Gesprächsbedarf) im Tenn (Unterdorfstrasse 31) neben der Kirche in Igis.
<b>Gespräch</b>	Der Austausch über die in der Meditation und im Leben gemachten Erfahrungen soll uns helfen, uns selbst, anderen und Gott – wie ihn jede(r) für sich versteht – näher zu kommen.		Das Datum der nächsten Meditation wird jeweils im Amtsblatt und auf der Homepage der Kirchgemeinde ( <a href="http://www.landquart-ref.ch">www.landquart-ref.ch</a> ) veröffentlicht.
<b>Vertraulichkeit</b>	In Gesprächen über Meditationserfahrungen und Lebenssituationen geht es oft um Persönliches, daher ist Vertraulichkeit wichtig. Es gilt die angepasste Vegas-Regel: «Was im Tenn geschieht, bleibt im Tenn.»	<b>Kosten</b>	keine
<b>Inhalt</b>	K. Bosshard wird Impulse zu Themen, die uns auf unserem Lebensweg begegnen, vorgeben. Wir können aber auch gemeinsam festlegen, womit wir uns am nächsten Abend befassen wollen.	<b>Verbindlichkeit</b> <b>Teilnahme</b>	keine Die einzelnen Abende sind in sich abgeschlossen und können spontan nach persönlichem Bedürfnis besucht werden.
<b>Ablauf des Abends</b>	Am Beginn der Abende wird eine kurze Vorstellungsrunde stehen - sofern sich nicht schon alle kennen. Eine Achtsamkeitsübung leitet zur ca. 20- bis 30-minütigen Schweigemeditation über, die in einen gottesdienstlichen Rahmen (Gebet, ev. Lied, Segen) eingebettet ist. Es folgt eine «Anhörrunde», in der man äussern kann, wie es einem während der Meditation ergangen ist. Anschliessend wendet sich ein freies Gespräch Themen zu, die in der Anhörrunde angeklungen sind. Nach dem offiziellen Teil des Abends besteht die Gelegenheit zum unstrukturierten (hoffentlich gemütlichen) Zusammensein.	<b>Hinweis</b>	Wer in psychologischer oder psychiatrischer Behandlung ist, sollte mit seiner Therapeutin oder seinem Therapeuten klären, ob Meditation für ihn oder sie geeignet ist.
<b>Ausklang des Abends</b>		<b>Auskünfte</b> <b>Leitung</b>	Kurt Bosshard, evang.-ref. Pfarrer, pensioniert Gadenzweg 12 7206 Igis Telefon: 081 284 43 73 Mobile: 079 696 44 31 E-Mail: <a href="mailto:bosshard.kurt@bluewin.ch">bosshard.kurt@bluewin.ch</a>