



Evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde Landquart



Meditation und Gespräch 2026

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

**jeweils am 2. Dienstag im Monat
von 19.00 – 20.30 Uhr im Tenn Igis**

**Anmeldung bis am jeweiligen Dienstag um 14 Uhr
per SMS/WhatsApp an 079 696 44 31 (K. Bosshard)**

**Weitere Angaben
siehe Amtsblatt, Monatsprogramm, Kirchenbote**

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Landquart



Meditation	Meditation hilft, sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren und es aus der inneren Mitte heraus zu gestalten.
Gegenständliche Meditation	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.
Gespräch	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.
Vertraulichkeit	In Gesprächen über Meditationserfahrungen und Lebenssituationen geht es oft um Persönliches, daher ist Vertraulichkeit wichtig.
Inhalt	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.
Ablauf des Abends	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.

Äussere Form	<p>Wir meditieren auf Stühlen.</p> <p>Wer eigene Kissen oder Bänkchen zum Meditieren verwenden will, kann das gerne tun.</p> <p>Einige Mediationshocker stehen zur Verfügung.</p>
Daten	Jeweils am zweiten Dienstag im Monat von 19.00 bis ca. 20.30/45 Uhr (je nach Gesprächsbedarf) im
Ort	Tenn (Unterdorfstrasse 31) neben der Kirche in Igis.
Dauer	<p>Geplante Daten:</p> <p>Di 13.01.26</p> <p>Di 10.02.26 (im Kirchgemeindehaus Landquart)</p> <p>Di 10.03.26 Di 14.04.26 Di 12.05.26 Di 09.06.26</p> <p>Di 14.07.26 Di 11.08.26 Di 08.09.26 Di 13.10.26</p> <p>Di 10.11.26 Di 15.12.26</p>
Anmeldung	Bis am jeweiligen Dienstag um 14 Uhr per SMS/ WhatsApp (ev. Telefon) an 079 696 44 31
Kosten	keine
Verbindlichkeit	keine
Teilnahme	Die einzelnen Abende sind in sich abgeschlossen und können spontan nach persönlichem Bedürfnis besucht werden. Dennoch ist eine kurzfristige Anmeldung (siehe oben) nötig.
Hinweis	Wer in psychologischer oder psychiatrischer Behandlung ist, sollte mit seiner Therapeutin oder seinem Therapeuten klären, ob Meditation für ihn oder sie geeignet ist.
Auskünfte	Kurt Bosshard, evang.-ref. Pfarrer, pensioniert
Leitung	<p>Gadenzweg 12</p> <p>7206 Igis</p> <p>Telefon: 081 284 43 73</p> <p>Mobile: 079 696 44 31</p> <p>E-Mail: bosshard.kurt@bluewin.ch</p>