

Meditation am Montag

Montag, 12. Januar 2026

Offene Meditationsgruppe in der Paradieskirche

Meditation ist eine spirituelle Praxis, die in vielen Religionen geübt wird. Achtsamkeitsübungen ermöglichen es Menschen, zur Ruhe zu kommen und sich zu öffnen. Meditation am Montag lädt Sie dazu ein, Ihre eigene Spiritualität zu entdecken und zu pflegen.

In einer offenen Gruppe von Männern und Frauen, Anfängern und Geübten meditieren wir in der Tradition christlicher Kontemplation. Zu den Stationen eines Meditationsabends gehören einfache Körperübungen, ein inhaltlicher Impuls und das Sitzen in der Stille.



Wer zum ersten Mal kommt, ist gebeten, für eine persönliche Einführung in die Meditation 15 Minuten früher zu kommen. Ausserdem bietet Andrea Lassak geistliche Begleitung an: einzelne oder regelmässige Gespräche, die spirituellen Fragen Raum geben und das eigene geistliche Leben begleiten.

Veranstaltungsort

Paradieskirche
Langegasse 60
4102 Binningen
[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Kontaktperson: Andrea Lassak
andrea.lassak@kgbb.ch
<https://www.kgbb.ch/angebote/60plus/mediation-am-montag/>

[iCalendar](#)