



Atempause

Jeweils Samstag, 09.30 - 12.00 Uhr

Ab 09.15 Uhr: Ankommen bei Kaffee und Gipfeli

Abtei Maigrange, Chemin de l'Abbaye 2,
1700 Fribourg

2019: 12.10.; 09.11. (im Haus Kairos); 14.12.

2020: 08.02.; 14.03.; 04.04.; 09.05.; 06.06.

Leitung: Martin Bergers, Universitätsseelsorger;
Antoinette Matthieu, Bewegungstherapeutin

Katholische Universitätsseelsorge

Haus Kairos

Rue Techtermann 8a

CH-1700 Freiburg



Atempause

Sich in der Hektik des Alltags eine Atempause gönnen. Sich einlassen auf die Ruhe des Klosters und die Natur an der Saaneschleife.

Im Mittelpunkt steht ein Wort aus der Bibel, das wir im Schweigen wandernd in der Natur oder in der Stille des Klosters meditieren können. Anschliessend tauschen wir uns darüber aus, was uns Gott in der Stille geschenkt hat.

Die Meditationen richten sich aus an der Spiritualität des Ignatius von Loyola (1491-1546). Am Beginn der Neuzeit entdeckte er Wege des Gebetes für den individuellen Menschen.

Am Schluss sind wir eingeladen, am Chorgebet der Klostergemeinschaft teilzunehmen.

Die Atempause ist offen für alle Interessierten.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, bequeme Schuhe, im Winter auch Hausschuhe

Fragen und Anmeldungen:

martin.bergers@unifr.ch, 079 350 34 91

matthieu-leicht@bluewin.ch, 079 661 48 29

Anmeldeschluss jeweils zwei Tage vorher am Donnerstagabend.

Zur Berufspraxis der Leiter



Martin Bergers

Ich bin Universitätseelsorger und als geistlicher Begleiter tätig.

Mein Fokus: Den Glauben vertiefen durch neue Wege im individuellen Gebet und Gottesdienst.



Antoinette Matthieu Leicht

Ich bin Bewegungstherapeutin und Erwachsenenbildnerin, heute im Ruhestand. Reiche Erfahrungen habe ich im kooperativen Gestalten von Meditationskursen gesammelt.

Mein Fokus: Vertiefen des inneren Weges mit einfachen Bewegungsübungen und gestalterischen Inputs.

*„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen her.“
Ignatius von Loyola*