

Meditationsnacht vor Ostern

9. April 2020, 20-23 Uhr



Traditionell wird am christlichen «hohen Donnerstag» eine Gebetsnacht gefeiert. Gerade in diesem Jahr ist die Woche vor Karfreitag sehr speziell: In diesem Zeitraum feiert man in der jüdischen Gesellschaft den Sederabend – den Abend vor dem Auszug aus der Sklaverei hin zu Freiheit und Frieden. Und bei einigen muslimischen Strömungen sind es genau zwei Wochen vor Ramadan: Hier feiern einige Gläubige traditionellerweise eine Friedens- Gebetsnacht.

Wir übersetzen diese Traditionen in unser modernes Leben und in den Quarantäne-Alltag. Deshalb treffen wir uns online über Videokonferenz und meditieren zum Thema Frieden.

Wichtige Hinweise

Wir beginnen gemeinsam um 20 Uhr per Videokonferenz. Meditiert wird in mehreren Blöcken mit unterschiedlichen Inhalten und Methoden. Dazwischen sind kurze Pausen geplant. Sophie Waeber, unsere Meditationslehrerin, führt durch den Abend. Geplant ist die Meditationsnacht bis 23 Uhr, du darfst aber auch früher aufhören. No pressure.

Um die Gruppe beieinander zu halten – auch wenn wir aus verschiedenen Teilen der Welt zusammen kommen – bitten wir dich, die Kamera deines Handys oder deines Laptops anzuschalten. Die Teilnehmer*innen werden auf stumm geschaltet. Wenn du eine dringliche Frage hast oder etwas schweres aufkommt, sind zwei unserer Teammitglieder per Telefon für dich erreichbar.

Tipps zur Einrichtung

- Suche dir einen Platz in der Wohnung, wo du für die nächsten Stunden ungestört meditieren kannst
- Richte deinen Platz gut ein – mit Sitzkissen / Kissen, Decke für die Tiefenentspannung, evtl.
- Yogamatte, weitere Kissen.
- Flasche Tee oder Wasser, dazu einige Snacks für den kleinen Hunger
- Eine Kerze mit feuerfestem Untersatz + Feuerzeug
- Ladekabel und Steckdose in greifbarer Nähe
- Evtl. kleines Tischchen oder Stativ für Handy/Laptop
- Für die Konzentration: eher etwas leichtes zu Abend essen
- Du kannst dich bereits ab 19.50 Uhr bei der Konferenz einloggen.
- Den Link schicken wir dir gegen 19.30 Uhr zu

Letzte Eckdaten für die Meditationsnacht

Donnerstag, 9. April 2020, 20-23 Uhr

Leitung: Sophie Waeber, Meditationslehrerin, Yogalehrerin, Shiatsu-Therapeutin. Ort: jede*r bei sich, irgendwo auf der Welt, über Videokonferenz.

Anmeldung: Bitte bis spätestens 09.04.2020, 19 Uhr an Rahel und Corinne unter anmeldung@jenseitsimviadukt.ch. Sie beantworten auch gern deine Fragen.

