

arsvitae

STILLE - PRÄSENZ - LEBEN



ars vitae - Kunst des Lebens

## Offene Präsenzgruppe

**Eine offene Gruppe trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat von 18.45 bis 20.00 Uhr**

Die Präsenz ist „Lehrmeisterin“ an diesen offenen Abenden. Nach Qigong-Übungen und einer Runde „Sitzen in der Stille und Gehmeditation“ wollen wir in einem weiteren Schritt individuell und in der Gruppe eine Präsenzübung erleben und lernen, um in jedem Moment bewusst und achtsam zu sein. Schliesslich soll das Erlernte und Eingübte in einer Austauschrunde auf die konkrete berufliche wie auch private Situation gespiegelt werden.

**Daten:** 05. Januar, 02. Februar, 02. März, 06. April, 04. Mai, 01. Juni 2022 (jeder erste Mittwoch im Monat\*)

**Ort/Leitung:** „Raum der Stille“, Hotel Odelya, Missionsstr. 21, 4055 Basel / Roland Luzi / Unkostenbeitrag: Fr. 10.-

## Offene Kontemplationsgruppe

**zum Sitzen in der Stille - Gehmeditation - Tönen - Wortimpuls / jeden dritten Freitag im Monat von 19:15 bis 21:00 Uhr**

Wir üben uns in Achtsamkeit für das, was im Moment geschieht. Im Schweigen, Körperspüren, Sitzen in der Stille, im intensiven Erfahren des Atems und im Klingen.

**Daten:** 21. Januar, 18. Februar, 18. März, 15. April, 20. Mai, 17. Juni 2022 (jeder dritte Freitag im Monat\*)

**Ort/Leitung:** „Stiller Raum“, 1. Stock, Kulturzentrum Warteck, Burgweg 7, 4058 Basel / Roland Luzi / Unkostenbeitrag: Fr. 10.-

## Lebenskunst erfahren – Ein Resonanzgespräch mit Petra Wagner

Petra Wagner ist Kontemplationslehrerin/Künstlerin und im Leitungsteam der Kontemplations-Linie Willigs Jäger „Wolke des Nichtwissens“. Petra Wagners essentielles Thema ist die Wahrnehmung. Nach einem persönlichen Impuls zu ihrem Erfahrungsweg/ihrer Lebenskunst kommen wir ins moderierte Gespräch mit Petra Wagner.

**Datum/Ort:** Sonntag, 03. April 2022, 18.00 Uhr / Hotel Odelya, Missionsstr. 21, 4055 Basel

**Eintritt:** Fr. 20.- / Vereinsmitglieder arsvitae Fr. 15.-

## Lebenskunst erfahren – Kontemplationstag zu David Steindl-Rast OSB

Ein Kontemplationstag zum Kennenlernen des Benediktinermönchs, Eremiten und spirituellen Lehrers David Steindl-Rast OSB, der „Dankbar leben“ als eine wichtige spirituelle Praxis sieht. Sitzen in der Stille, Gehmeditation, Tönen, meditatives Singen und Bewegung sind weitere Elemente des Kurstages.

**Datum/Ort/Leitung:** Samstag, 14. Mai 2022, 09.30 - 17.00 Uhr / Benediktinerkloster Mariastein / Roland Luzi

**Kurskosten:** Fr. 110.- / Mittagessen mit Getränken, Kaffee und Früchten im Gästerektorium möglich für Fr. 25.-

## Generalversammlung

**Datum/Ort:** Donnerstag, 23. Juni 2022, 19.00 Uhr / Buchhandlung Vetter, Spalenvorstadt 5, Basel (mit anschliessendem Apéro)