

Herbstspaziergang zum Thema:

Ernte, Fülle, Reife

Dienstag, 17. Oktober 2023

14 – 15.30 Uhr (bei jeder Witterung):

Treffpunkt und Abschluss beim Restaurant Seegarten Grün 80

Spaziergang durch die Grün 80 mit Impulsen von Erika Büttler, Monika Hungerbühler und Margrit Kunz-Bürgler.

Anmeldung siehe unten.



«TU DEINEM KÖRPER ETWAS GUTES, DAMIT DEINE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN»

(Teresa von Avila)

FASTENKURS zwischen Allerheiligen und Advent, 18.–24. November 2023

Info-Abend am 25.9.2023, 18-19 Uhr

Buchinger-Fastenkurs für gesunde Menschen von 18–80. Fastentreffen **Montag, 20.11. bis Freitag, 24.11.** mit Stille, spirituellem Impuls, Austausch und einfachen Körperübungen: **Mo, Di, Do, Fr von 12.15 – 13.45 Uhr, Mi 18 – 19.30 Uhr**

Mitbringen: Decke zum Zudecken. Kissen und Unterlagen zum Draufliegen sind vorhanden. Ebenso Tee, Bouillon und Wasser. Leitung: Monika Hungerbühler. Kostenbeitrag: Fr. 110.- Anmeldung siehe unten.

Menschenrechte

Wir feiern 2023 das 75. Jubiläum der Menschenrechte.

Nach dem Schrecken des 2. Weltkrieges taten sich Menschen zusammen und formulierten diese allgemeine Erklärung an der Generalversammlung der Vereinten Nationen. Diese Resolution umschreibt ein Sehnsuchtsbild für ein besseres, menschlicheres Miteinander.

Wir wollen den Katalog der Grundthemen des Menschseins kennen lernen und danach fragen, wie wir selber in unserem individuellen und gesellschaftlichen Handeln diese Grundsätze umsetzen können. Impuls und Austausch: **Montag, 11. Dezember 2023, 19 Uhr** mit einem/einer Referent:in von Amnesty International Schweiz. Keine Anmeldung nötig.



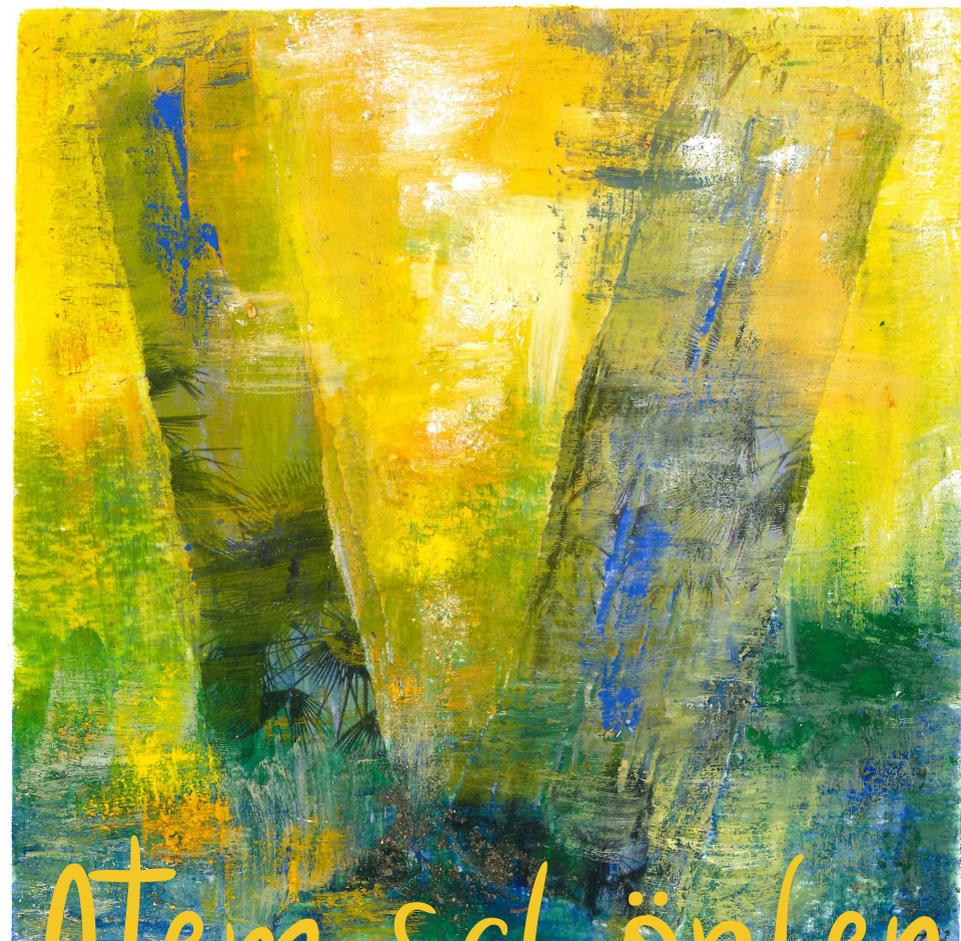
Alle Veranstaltungen (ausser dem Fastenkurs) sind kostenlos – Kollekte erwünscht. Wenn nicht anders erwähnt finden sie statt im Katholischen Frauenbund, Nonnenweg 21, 4055 Basel, siehe www.frauenbund-basel.ch

Infos und Anmeldung:

info@frauenbund-basel.ch oder
061 272 35 44

Tram 1 bis Birmannsgasse

Bild: Valeria Hengartner



Atem schöpfen

Spirituelle Spurensuche
April bis Dezember 2023



KFB Katholischer Frauenbund Basel-Stadt

Im Atemhaus

Unsichtbare Brücken spannen
von dir zu Menschen und Dingen
von der Luft zu deinem Atem

Mit Blumen sprechen
wie mit Menschen
die du liebst

Im Atemhaus wohnen
eine Menschblumenzeit
Rose Ausländer

Manchmal scheint unsere Welt atemlos. Nachrichten prasseln ununterbrochen auf uns ein – meist schlechte – und zeitweise möchte man sich dagegen abschotten. Wie können wir das alles verarbeiten? Dazu kommen viele Veränderungen, die unser Leben herausfordern und im Grossen und Kleinen prägen: Klimaveränderung, Corona, Strompreiserhöhungen, persönliche Verluste, Krankheiten, Altersbeschwerden und vieles mehr.

Da möchte man immer wieder einen Moment Atem schöpfen!
Der Vorstand des Katholischen Frauenbunds bietet 2023 Angebote zur Besinnung und zum Atem schöpfen an. Vielleicht interessiert Sie / Dich ein Impuls, ein Kurs oder einfach Stille.

Herzliche Einladung!

Für den Vorstand:
Erika Büttler, Monika Hungerbühler, Margrit Kunz-Bürgler

Sitzen in Stille – Kontemplation

via integralis

Kontemplation via integralis verbindet Zen-Meditation und christliche Mystik. Der Erfahrungsweg fördert die achtsame Präsenz, die Entfaltung des eigenen Potentials und das Mitgefühl im Leben. Letztlich geht es um das Erwachen zur Einheit mit GOTT und zu einem Leben in Liebe zu allen Mit-Geschöpfen.

Keine Vorkenntnisse nötig. Keine Anmeldung nötig.

Jeden Dienstag von 8.30 – 9.15 Uhr
(ausser Schulferien)

Leitung: Valeria Hengartner, Monika Hungerbühler und Margrit Kunz-Bürgler, Kontemplationslehrerinnen via integralis

Ich habe Zeit für dich

Einfach Zeit haben, das ist schön! Zeit zum Plaudern und sich Austausch über Gott und die Welt, über ein spirituelles Anliegen, eine Frage, die mich beschäftigt, was ich schon immer fragen wollte...

Jeden ersten Montag im Monat von 11–13 Uhr öffnen wir ein Zeitfenster. Während dieser 2 Stunden ist jemand von uns am Nonnenweg und hat Zeit. Möchten Sie

- spontan vorbeikommen?
- uns anrufen auf 061 272 35 44?
- einen Besuch bei Ihnen zu Hause vereinbaren?

Ihre Ansprechpartnerinnen sind Erika Büttler (Pflegefachfrau, Palliativ Care), Valeria Hengartner (Theologin), Monika Hungerbühler (Theologin) und Margrit Kunz-Bürgler (Psychologin)

KONTEMPLATION – BETEN – MEDITATION

Dienstag, 9. Mai 2023, 18.30–20 Uhr
Was ist Kontemplation? Was ist Beten? Was ist Meditation?

Impulsreferat mit anschaulichen Beispielen von Valeria Hengartner, Theologin und Kontemplationslehrerin via integralis und anschliessendem Gespräch.

Schöpfungsspiritualität

*Ruhe im Inneren. Ruhe im Äusseren.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.*
Christian Morgenstern

Sommerspaziergang zum Thema: Garten

**Mittwoch, 5. Juli 2023,
9.30–11 Uhr (bei jeder Witterung):**

Treffpunkt vor dem Eingang Hotel Odelya, mission 21, Texte von Hildegard von Bingen im Missionsgarten, 2 Kurz-Inputs von Rosmarie Prica-Tönz (Hildegard-Spezialistin), weiter zum Katholischen Frauenbund. Infos von Gärtner Charly Mutz zum neu gestalteten Garten neben dem Begegnungszentrum. Anmeldung siehe unten.