

was beginnt in mir zu keimen?
Im Sommer: Sonne, Wärme, Licht, die blühende Natur. Wie gestalte ich meinen inneren Garten, was blüht in mir?
Im Herbst: Erntezeit: was darf ich dankbar ernten? Was nährt mich, was trägt mich durch die kommende Brachzeit?
Im Winter: Brachzeit, Stille, Dunkelheit.

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

.....

Spaziergang zur Friedenslinde neben dem Münster (Rittergasse)

Mittwoch, 15. März 2023,

14.30 – 16.00 Uhr (bei jeder Witterung):
Treffpunkt Predigerkirche, via Rheinsprung, Martinskirchplatz zum Münster, Impulse auf dem Weg und bei der Linde.
Anmeldung siehe unten.

Spaziergang zur Linde auf der Chrischona (Infos folgen)

Spaziergang auf dem Klimaweg in Riehen (Infos folgen)

.....

Stille erfahren

Donnerstag, 7. Dez., 16.30 – 18.00 Uhr
Impulse von Mystiker:innen, Sitzen und Gehen in Stille.
Leitung: Margrit Kunz-Bürgler (Vorstand

kath. Frauenbund Basel). Eintritt frei. Kollekte. siehe: www.stille-in-basel.ch

.....

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, 19h mit einem/einer Referent:in von Amnesty International Schweiz

.....

Alle Veranstaltungen (ausser dem Fastenkurs) sind kostenlos – Kollekte erwünscht – und wenn nicht anders erwähnt finden sie statt im kath. 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 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 usw.

Da möchte man immer wieder einen Moment Atem schöpfen!
Der Vorstand des Katholischen Frauenbunds bietet ab Anfang 2023 einige 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 Austauschen 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 bis 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?

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

Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.
Teresa von Avila

Fastenkurs

in der Fastenzeit, **18.–24.3.2023**
zwischen Allerheiligen und Advent
18.–24.11.2023

Buchinger-Fastenkurs für gesunde Menschen von 18 – 80. Fastentreffen Montag bis Freitag 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 erforderlich.

Schöpfungsspiritualität

Wo, womit oder wie kann ich meine Sehnsucht nähren? Die vier Jahreszeiten bieten sich an, Atem zu schöpfen!
Im Frühling: Das Erwachen der Natur: