

# 14. DEZEMBER 2024

12–24 Uhr

# STILLE IN BASEL

Musik- und  
Kulturzentrum  
Don Bosco  
Waldenburger-  
strasse 34  
4052 Basel

**12 UHR**

## **WALK TO RECONNECT**

Ein achtsamer Quatiersspaziergang, der zu einer tieferen Verbindung mit der Umwelt inspiriert

**13 UHR**

## **GEMEINSAM IN DER STILLE – Christliche Kontemplation**

Die Via Integralis verbindet christliche Mystik mit Zen Meditation. Wir sitzen in Stille in der Haltung des Zazen

**14 UHR**

## **LIEDER DES HERZENS – singen und tanzend Tiefe teilen**

Zusammen Lieder und Mantras singen und tanzen und einen Raum für wechselseitige Wahrnehmung und Wertschätzung schaffen

**15 UHR**

## **GEFÜHRTE MEDITATION IN DAS JETZT**

Die tiefe Verbindung mit dem Sein als sicheres und zufriedenes Fundament unseres Lebens erleben

**16 UHR**

## **WORKSHOP SUMI-E (Japanische Tuschkmalerei)**

Beim kreativen Prozess entsteht ein Spannungsfeld zwischen Leere und Form, Schwung und Präzision, Anspannung und Gelassenheit

**17 UHR**

## **YOGA NIDRA**

In Rückenlage in eine tiefe Entspannung eintauchen, während der Geist wach und bewusst bleibt

**18 UHR**

## **NACHTESSEN**

Pause mit Möglichkeit zu Austausch und Gespräch

**19 UHR**

## **HANDPAN – Workshop und Konzert**

Ein mit den Händen gespieltes Blechklarinstrument erleben, das Musik macht, aber auch Emotionen weckt

**20 UHR**

## **GESPRÄCH ÜBER SPIRITUELLE LEBENSKUNST**

Christian Rutishauser SJ (Jesuit und Judaistiker) und Ahmad Milad Karimi (Islamwissenschaftler) tauschen sich aus und leiten zu praktischen Meditationsübungen an

**22 UHR**

## **NACHTGESPRÄCH**

Der Podcaster von «Meditationsszene Schweiz» Lukas Widmer gibt Auskunft über seine Tätigkeit

**23 UHR**

## **FEUER UND FACKELN**

Meditativ-feierlicher Abschluss im Garten

**DURCHGEHEND**

## **STILLES SITZEN**

Alle volle/halbe Stunde gibt es die Möglichkeit in den Raum zu kommen und für sich in die Stille zu gehen

[www.stille-in-basel.ch](http://www.stille-in-basel.ch)