



## Den Acker des Herzens bereiten

Erlebnistag am 17. September 22, 9.30h bis 17h,  
im Kirchgemeindehaus Nydegg (Nydeggstalden 9, 3011 Bern)

### Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Die Zahl der Teilnehmer:innen ist auf 14 beschränkt.

### Kosten:

50 Franken für den Kurs und Verpflegung  
(Kaffeepausen und ein einfaches Mittagessen)



### Anmeldung:

bis spätestens 5. September an das Sekretariat der Kirchgemeinde Nydegg  
per Mail ([sekretariat.nydegg@refbern.ch](mailto:sekretariat.nydegg@refbern.ch)) oder per Telefon (031 352 04 43)

### Thema:

Ob auf ausgetretene Pfade, steinigen Untergrund, in Dornengestrüpp oder fruchtbare Erde, der gute Same des Sämanns fällt überall hin, grosszügig und im Überfluss. Und in der Tiefe der Erde geschieht das Geheimnis der Wandlung: Neues entsteht, wurzelt, wächst und bringt Frucht.

Mit meditativen Elementen, Bewegung, Körperwahrnehmung und einfachen Anregungen zum kreativen Gestalten erschliessen wir neue Zugänge zum Gleichnis vom vierfachen Acker.

Aus unserem Alltag heraus verlangsamten wir unseren Rhythmus, halten inne, kommen zur Ruhe, entdecken Stille und Bewegung als wichtige Elemente zur Erfahrung spiritueller Inhalte.

Die Geschichte aus Markus 4,3-9 begleitet uns durch die gemeinsame Zeit; wir lassen sie in ganzheitlicher Weise auf uns wirken. Und in Markus 4,26-29 entdecken wir eine andere Sicht des Wunders des Wachstums.

Wir erhalten die Möglichkeit Zeiten im Schweigen zu verbringen und die Wirkung der Stille wahrzunehmen. Im Austausch lassen wir einander gegenseitig an unseren Erfahrungen teilhaben. Langsam nähern wir uns wieder dem Alltag mit der Frage: Welche Erfahrung möchte ich mitnehmen? Wie kann ich sie in mein konkretes Leben integrieren?



### Leitung:

Antoinette Matthieu Leicht, Bewegungs-Therapeutin,  
Erwachsenenbildnerin FA  
([matthieu-leicht@bluewin.ch](mailto:matthieu-leicht@bluewin.ch))

Evelyne Zahnd, Fachperson für Kontemplation und  
psychologische Beratung, Focusing-Begleiterin  
([ev.z@gmx.ch](mailto:ev.z@gmx.ch))

Die Kursleitenden geben gerne noch weitere  
Informationen zur Gestaltung des Erlebnistages.

