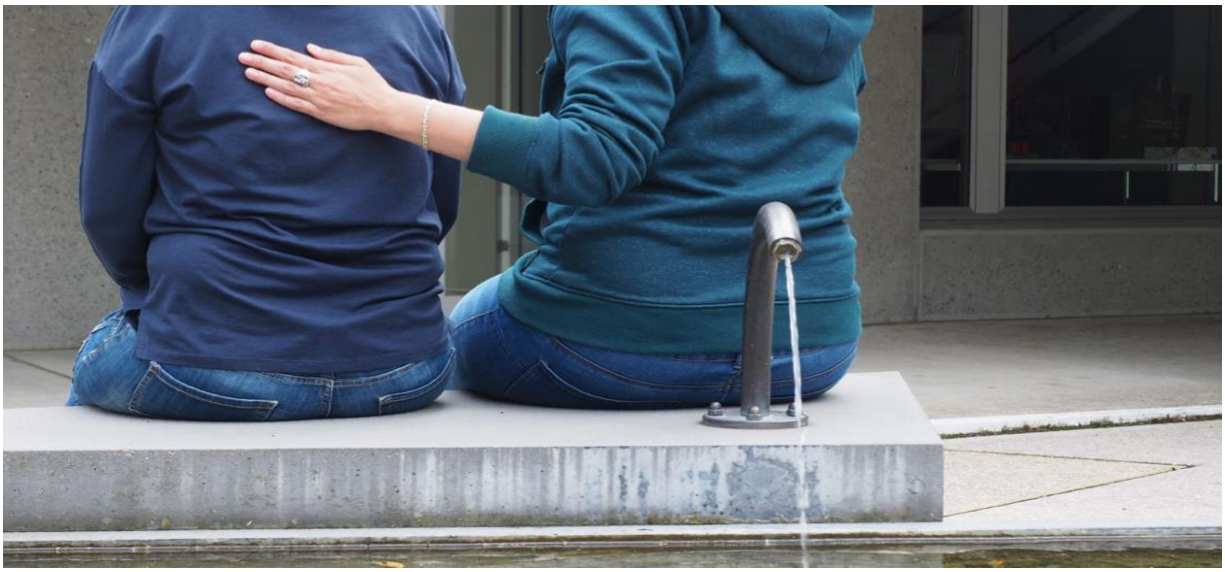
ImpulsÖkumene

Achtsames Handauflegen - ein ökumenisches Angebot

der Reformierten Kirche Breite und der Pfarrei St. Franziskus Bassersdorf



Daten im ersten Semester 2024

jeweils montags 16:00 – 18:00 Uhr	jeweils dienstags 17:00 – 19:00 Uhr	jeweils dienstags 18:00 – 20:00 Uhr
15. und 29. Jan.	09. und 23. Jan.	02., 16. und 30. Apr.
12. und 26. Febr.	06. und 20. Febr.	14. und 28. Mai
11. und 25. Mär.	05. und 19. März	11. und 25. Juni
08. und 22. Apr.		
06. und 20. Mai		
03. und 17. Juni		

Gerne nehmen wir einen freiwilligen Unkostenbeitrag entgegen.

Kommen Sie unverbindlich vorbei, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Weitere Informationen finden Sie auf den beiden Webseiten
www.pfarrei-st-franziskus.ch
www.ref-breite.ch

Wo: Katholische Kirche St. Franziskus, Äussere Auenstrasse 3, Bassersdorf

Kontakt: Christine Urfer christine.urfer@gmx.ch 079 759 12 92
Marlis Siegrist marlis.siegrist@ref-breite.ch 044 836 46 12

Achtsames Handauflegen

Wir Menschen brauchen Zuwendung. Es tut uns gut, sowohl körperlich als auch seelisch, wenn wir berührt werden. Bereits Jesus hat seine Hände den Menschen aufgelegt, um ihnen Gutes zu tun.

Beim Handauflegen geschieht diese Berührung achtsam und absichtslos in der Stille. Sie sitzen beim Handauflegen auf einem Stuhl. Berührt werden hauptsächlich Schultern, Rücken und Arme und bei Bedarf auch Beine und Füsse. Eine solche Berührungszeit dauert ca. 20 bis 25 Minuten.

Handauflegen kann zu einer angenehmen Entspannung führen, sie kann das Wohlbefinden stärken und Schmerzen reduzieren.