



## Urdorf Fernöstliche Meditation in der katholischen Kirche

Die Bewegungstherapeutin Aline Jeker organisiert das neue Angebot. Seite 17

# Meditationsstunden in der Marienkapelle

Die katholische Kirche Urdorf veranstaltet neuerdings ein Mal im Monat Qi-Gong-Lektionen für Jung und Alt

**In der katholischen Kirche in Urdorf wird nicht nur gepredigt und gebetet. Ab dem 8. April steht auch fernöstliche Meditation auf dem Programm.**

«Dies ist ein Mittel, um zu erkennen, dass das Reich Gottes in uns ist», sagt Pfarrer Max Kroiss. Die katholische Kirche in Urdorf veranstaltet ab dem 8. April ein Mal im Monat eine Meditationsstunde in der Marienkapelle. Unter der Leitung der diplomierten Bewegungstherapeutin Aline Jeker Schüpbach werden Interessierte jeden Alters dazu eingeladen an dieser Lektion teilzunehmen.

«Eine Form der Religiosität wird



**TEAM** Aline Jeker und Max Kroiss. LEX

auch beim Meditieren ausgelebt», sagt Jeker über die Zusammenarbeit mit der katholischen Kirche. Es gehe darum, sich der Atmung bewusst zu wer-

den und die Meridiane – dies sind die Kanäle, in denen die Lebensenergie fließt – zu öffnen. Pfarrer Max Kroiss, der die Bewegungstherapeutin getraut und ihr Kind getauft hatte, scheint Meditation in seiner Kirche eine gute Kombination zu sein.

### «Meditation ist kulturübergreifend»

«Dies ist eine fantastische Möglichkeit zu sich selber und zu einer inneren Ruhe zu kommen», so Kroiss. Er habe selber schon an Lektionen teilgenommen und habe festgestellt, dass zwischen den verschiedenen fernöstlichen Meditationsformen und den Behaltungen in der abendländischen Kirche viele Parallelen herrschen. «Es gibt

kulturübergreifende meditative Bewegungen, die überall gleich sind.»

Was mitgebracht werden sollte, sind eine warme Decke und warme Socken. «Um die Erdverbundenheit besser zu erfahren, ist es von Vorteil, wenn man Qi Gong ohne Schuhe praktiziert», sagt Jeker. (LEX)

### Wann:

Donnerstag, 8. April,  
Donnerstag, 22. April,  
Donnerstag, 6. Mai,  
von 9.30 bis 10.30 Uhr

### Wo:

Kapelle der katholischen Kirche in Urdorf.