

## Medienmitteilung

### LU-Spirit

## Luzern hält inne in der 1. Adventswoche

**Bereits zum zweiten Mal öffnen sich die Türen zu einem gemeinsamen offenen Raum der Stille und der Inspiration. Menschen aus unterschiedlichen Meditations- und Achtsamkeitswegen halten – mitten in der Stadt Luzern – gemeinsam inne und tragen so zur universellen Harmonie bei.**

### Offener Raum der Stille – die Projekt-Idee

Das Verlangen nach Entschleunigung, Stille, Ruhe und innerem Frieden wächst und dies ganz besonders während der hektischen Vorweihnachtszeit. Es ist allgemein bekannt, dass Meditation und Achtsamkeit positiv auf Körper, Geist und Seele wirken. Institutionen unterschiedlicher Traditionen, wie Christentum, Buddhismus, Vedanta, Mystik, Naturkräfte & Yoga haben zusammengefunden; es entstand die Idee des Sich-Verbindens, in einer Atmosphäre der Stille in Luzern gemeinsam einzutauchen und zugleich diese Erfahrung weiteren Menschen zugänglich zu machen.

In dem spannenden, traditionsübergreifenden Projekt von LU-Spirit wird die Stille als das verbindende Element gelebt. Es gilt, die wahren Werte des Lebens von innen neu zu entdecken. Das gesamte Initianten-Team leistet seinen Dienst unentgeltlich. Im Jahr **2018** wurde das **Pionierprojekt** erstmals umgesetzt und fand in breiten Kreisen der Luzerner Bevölkerung grossen Anklang.

### Verschiedene Wege – ein Ziel

Auch wenn die Wege unterschiedlich sind, das letztendliche Ziel ist EINES: „*Es gibt nur eine Wahrheit, die Weisen nennen sie mit verschiedenen Namen.*“, wie es schon in den alten Veden steht. LU-Spirit achtet und schätzt alle Wege als einen wahren Weg, der zur höchsten Wahrheit führt; auch wenn sich die Methoden unterscheiden. LU-Spirit bringt diese Vielfalt in einem Raum zusammen und präsentiert diese ausführlich auf [www.lu-spirit.ch](http://www.lu-spirit.ch)

### Die Woche der Stille in Luzern

Der gemeinsame offene Raum der Stille befindet sich im Meditationszentrum «Zendo am Fluss», St. Karli Quai 7, 6004 Luzern. LU-Spirit begleitet durch die ganze Woche. Diese beginnt mit einer wohlklingenden **Eröffnungszereemonie** am Sonntag, 1. Dez. 2019, von 17.00 bis 19.00 Uhr und endet am Samstag, 7. Dez. morgens um 7 Uhr nach einer gemeinsamen **Nacht der Stille**. Öffnungszeiten sind Montag- Freitag von 6 bis 21 Uhr für stilles Sitzen/Gehen, ergänzt durch Inputs in Form von Wort und Text, Klang und Gesang sowie von geführten Meditationen. Ein stets brennendes Licht symbolisiert die Einheit. Der Eintritt ist kostenlos mit der Möglichkeit eines freiwilligen Beitrages zur Deckung der Unkosten (Kollekte).

### Musikalisch-spirituelle Inspiration

Nicht immer fällt der Übergang vom Alltag in die Stille leicht. Ein musikalisch-spirituelles Einstimmen unterstützt die Einkehr. Dieses Jahr inspirieren uns: Samuel Staffelbach mit seiner Indianerflöte, Linda Burch mit Gitarre und Gesang und die bekannte Mezzosopranistin Carmen Würsch mit ihrer Stimme und Tanpura, Die Zeiten der musikalischen Inspiration sind auf der Homepage zu finden.

### Herzlich Willkommen

Die Initianten laden ein, gemeinsam in die Stille einzukehren, einfach zu sein und die Kraft der Stille individuell zu erfahren. Auf diese besondere Art tragen wir alle zur Harmonie und Besinnung während der hektischen Vorweihnachtszeit bei, seid herzlich willkommen im gemeinsamen Raum der Stille.

**Yogastudio Luzern (Pascal Portmann, Haupt-Initiant) mit Vedanta-Spirit – Wanderer der Welten – Roman Grüter, Christentum und Heilarbeit – Shaolin Tempel Luzern/Kriens – Zendo am Fluss**

Mehr erfahren : [www.lu-spirit.ch](http://www.lu-spirit.ch)

Luzern, 12. November 2019, Die LU-Spirit Initianten

## Infos für die Medien-Unternehmen

- Textlänge: **3454** Zeichen mit Leerschlägen (inkl. Haupt-Titel)
- Text und Bilder zur freien Veröffentlichung
- Foto- und Filmaufnahmen sind während der Eröffnungszeremonie am Sonntag, 1. Dezember, 17:00-18:30 Uhr erlaubt. Wir werden die Teilnehmenden entsprechend informieren.

## Initianten und Kontakt-Personen

- Links zu den Initianten, siehe: <https://www.lu-spirit.ch/initianten/>
  - o Yogastudio Luzern, Pascal Portmann, **Haupt-Initiant**
  - o Vedanta-Spirit, Rita Kaufmann
  - o Wanderer der Welten – Frauennetzwerk, Bettina Baumgartner
  - o Shaolin Tempel Schweiz - Chan Buddhismus. Roger Stutz
  - o Zendo am Fluss, Luzern - Zen Buddhismus, Othmar Wüest, Francesca Bühlmann
  - o Roman Grüter - Christentum und Heilarbeit

## Kontakt-Adresse

### LU-Spirit

c/o «Zendo am Fluss», St. Karli Quai 7, 6004 Luzern

[www.lu-spirit.ch](http://www.lu-spirit.ch) – [luzernspirit@gmail.com](mailto:luzernspirit@gmail.com)

Rita Kaufmann

Mit-Initiantin von LU-Spirit

Tel. 079 753 59 91

## Bilder

Fotos in Originalgrösse werden auf Verlangen gerne per E-Mail zugestellt.

### Bilder Agenda-Einträge 2019

			
Licht der Harmonie	Raum der Stille	Carmen Würsch, Sängerin (mit Tanpura)	Linda Burch, Samuel Staffelbach (Indianerflöte)
Projekt-Idee	Traditions-übergreifend	Intro Nacht der Stille, Freitag, 6. Dez., 22 Uhr	Musikalische Eröffnung, Sonntag, 1. Dez., 17-19 Uhr

### Logos 2019

		
---	---	---

## Impressionen 2018



## Fyler 2109



**LU-Spirit**  
Ein offener Raum der Stille für Alle  
Luzern hält inne  
1. - 7. Dezember 2019

Ein Netzwerk von unterschiedlichen Meditations- und Achtsamkeitswegen der Stadt Luzern hält zusammen mit den Menschen inne und meditiert. Das verbindende Element aller Wege ist die Meditation.

[www.lu-spirit.ch](http://www.lu-spirit.ch)  
Zendo am Fluss, St. Karliquai 7, 6004 Luzern

**Eröffnungszereemonie SO 1. Dez. 2019**  
Zeremonie 17:00 - 19:00 - nur mit Anmeldung  
Raum der Stille 20:00 - 21:00

**Öffnungszeiten 2. - 6. Dez. 2019**  
MO - FR 06:00 - 21:00

**Nachtmeditation FR, 6. Dez. 2019**  
ab 22:00 bis SA, 7.12. um 07:00

Täglich sechs geführte Meditationen und ein durchgängig offener Raum der Stille zur Meditation.

Es sind keine Anmeldung und Vorkenntnisse erforderlich.

Alle sind herzlich eingeladen, während der Adventszeit in Achtsamkeit und Stille einzutauchen.

Das **Zendo am Fluss, Yogastudio Luzern & Vedanta-Spirit, Shaolin Chan Tempel, Wanderer der Welten und Roman Grüter** begleiten durch diese Woche.

[www.lu-spirit.ch](http://www.lu-spirit.ch)