



Informationsabend

Kirchgemeindehaus Veltheim
28. Oktober, 19.30 Uhr
Feldstrasse 6
8400 Winterthur

Pfarrhaussaal Dägerlen
29. Oktober, 19.30 Uhr
Eichmühlestrasse 7
8471 Dägerlen

Begleitung / Kursleitung

Angebot in Veltheim

Arnold Steiner, Pfarrer
Veltheim, Exerzitenleiter
052 222 33 31
arnold.steiner@reformiert-winterthur.ch

Renata Zuppiger Andreato
Psychologin, IAP, röm.-kath.
Exerzitenleiterin
052 336 22 60
lichtperle@bluewin.ch

Aaron Schawalder, Dr. med.
Psychiater, Exerzitenleiter
Reformiert, 052 203 29 20
kontemplation@bluewin.ch

Angebot in Dägerlen

Christa Gerber, Pfarrerin
Dägerlen, Exerzitenleiterin
052 316 27 49
christa.gerber@kirchedaegerlen.ch

Renata Zuppiger Andreato
Psychologin, IAP, röm.-kath.
Exerzitenleiterin
052 336 22 60
lichtperle@bluewin.ch

Anmeldung / Unkostenbeitrag

Anmeldung bei der Kursleitung bis spätestens 3. November für den Kurs im Advent und 24. Dezember für den Kurs im Januar. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Von den Teilnehmern erbitten wir einen Beitrag von Fr. 100.-. Bei finanziellen Schwierigkeiten wenden Sie sich bitte an die Kursleitung für eine Ermässigung.

Titelbild: Jesus reitet auf dem Esel, Taizé



Komm zu mir

Spirituelle Übungen (Exerziten im Alltag)

Im Advent 2020:

- Mittwochabend, 11. 11. – 16.12. Kirchgemeindehaus Veltheim
- Donnerstagabend, 12. 11. – 17. 12. Pfarrhaussaal Dägerlen

Im Januar 2021:

- 8. 1. – 5. 2. Kirchgemeindehaus Veltheim

Ein ökumenisches Angebot der reformierten Kirche
(Kirchgemeinden Winterthur-Veltheim und Dägerlen)

Advent

Sehnst du dich in der Weihnachtszeit manchmal nach Ruhe? Wünschst du dir, mit anderen zusammen ein Stück Weg zu gehen? Spürst du das Verlangen nach einem neuen Aufbruch?

Achtsamkeit

Die spirituellen Übungen können dir helfen, wach zu werden für die Zeichen und feinen Berührungen, durch die Gott uns näherkommt und uns auf unseren je eigenen Wegen begleitet und führt.

Übung und Erfahrung

- Einüben verschiedener Weisen des Betens und Meditierens
- Austausch der Erfahrungen in Kleingruppen
- Finden einer vertieften Beziehung zu Gott und sich selbst

Kursteilnehmende berichten

- Es war eine intensive Zeit und dabei ist etwas in mir gewachsen.
- Ich habe erfahren, dass die Meditation mir viel innere Ruhe bringt und dass ich Antworten auf Fragen erhalten kann.
- Die Aussage «Du brauchst keine Angst zu haben, Jesus ist neben dir», die mir bei einer Betrachtung wichtig wurde, hat eine grosse Bedeutung für mich.
- Einen so eindrücklichen Abschlussabend hätte ich mir nie vorstellen können. Es war unbeschreiblich schön.

Diese geistlichen Übungen gehen auf Ignatius von Loyola zurück.

Daten und Orte

Adventskurs Veltheim

Kirchgemeindehaus
Mittwochabend
19.30 – 21.30 Uhr

11. November
18. November
25. November
2. Dezember
9. Dezember
16. Dezember

Adventskurs Dägerlen

Pfarrhaussaal
Donnerstagabend
19.30 – 21.30 Uhr

12. November
19. November
26. November
3. Dezember
10. Dezember
16. Dezember

Januarkurs Veltheim

Kirchgemeindehaus
Freitagmorgen
9.00 – 11.00 Uhr

8. Januar
15. Januar
22. Januar
29. Januar
5. Februar

Sich auf diesen Weg einlassen, bedeutet,

sich täglich Zeit nehmen

- für eine persönliche Besinnung mit Hilfe der angebotenen Anregungen (etwa 25 Minuten)
- für eine Rückbesinnung auf den Tag (etwa 10 Minuten)

sich wöchentlich Zeit nehmen, um

- gemeinsam Stille und verschiedene Gebetsweisen einzuüben
- sich durch Austausch in Kleingruppen als Weggemeinschaft zu erfahren
- Anregungen für die tägliche Gebets- resp. Meditationszeit zu erhalten

1 - 2 Einzelgespräche

mit einer der Begleitpersonen, um persönliche Erfahrungen im Gespräch zu vertiefen und auftretende Fragen zu klären