



reformierte  
kirche bezirk andelfingen

reformierte  
kirche dägerlen

reformierte  
kirche veltheim

## Informationsanlass für Erstteilnehmende

Ref. Kirchgemeindehaus Veltheim  
**25. Oktober 2023, 19.30 Uhr**  
Feldstrasse 6, Winterthur Veltheim

Ref. Kirche Dägerlen  
**26. Oktober 2023, 20 Uhr**  
Eichmühlestrasse, 8471 Dägerlen

Ref. Kirche Bezirk Andelfingen  
**02.12.2023, 09.00 Uhr**  
Ref. Kirche, Benken

## Begleitung / Kursleitung

### Angebot in Veltheim

Aaron Schawalder, Dr. med.  
Psychiater und Psychotherapeut, Exerzitienleiter, ref.  
077 435 36 36, kontemplation@bluewin.ch

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

### Angebot in Dägerlen

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

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

### Angebot in Benken

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

## Anmeldung / Unkostenbeitrag

Anmeldung bei der Kursleitung bis spätestens 3. November für den Kurs im Advent 2023 und 14. Dezember für den Kurs im Januar 2024. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Von den Teilnehmenden erbitten wir einen Beitrag von Fr. 120.-. Bei finanziellen Schwierigkeiten wenden Sie sich bitte an die Kursleitung für eine Ermässigung.

Titelbild: Byzantinische Ikone "Jesus und der hl. Johannes",  
fotografiert und bearbeitet von Aaron Schawalder



## «Ich bin das Leben»

### Spirituelle Übungen (Exerzitien) im Alltag

#### Im Advent 2023:

- Dienstagabend 07.11.–12.12.2023 Pfarrhaussaal Dägerlen
- Mittwochabend 08.11.–13.12.2023 Ref. Kirchgemeindehaus Veltheim
- Donnerstagabend 09.11.–14.12.2023 Pfarrhaussaal Dägerlen

#### Im Januar 2023:

- Freitagmorgen 5.1.–9.2.2024 Kirchgemeindehaus Veltheim
- Samstagmorgen 6.1.–10.2.2024 Reformierte Kirche Benken

Ein ökumenisches Angebot der reformierten Kirche  
(Reformierte Kirche Bezirk Andelfingen - Ort: Kirche Benken, Kirchgemeinden  
Dägerlen und Winterthur-Veltheim)

## 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.  
Ein Begleitgespräch ist fester Bestandteil des Kurses.

## Daten und Orte

### Adventskurs 2023 Veltheim

Ref. Kirchgemeindehaus  
Mittwochabend  
19.30–21.30 Uhr

8. November  
15. November  
22. November  
29. November  
6. Dezember  
13. Dezember

### Januarkurs 2024 Veltheim

Ref. Kirchgemeindehaus  
Freitagmorgen  
9–11 Uhr

5. Januar  
12. Januar  
19. Januar  
26. Januar  
2. Februar  
9. Februar

### Adventskurs 2023 Dägerlen

Pfarrhaussaal  
Dienstagabend  
19.30–21.30 Uhr

7. November  
14. November  
21. November  
28. November  
5. Dezember  
12. Dezember

### Januarkurs 2024 Benken

Ref. Kirche  
Samstagmorgen  
9–11 Uhr

6. Januar  
13. Januar  
20. Januar  
27. Januar  
3. Februar  
10. Februar

### Adventskurs 2023 Dägerlen

Pfarrhaussaal  
Donnerstagabend  
19.30–21.30 Uhr

9. November  
16. November  
23. November  
30. November  
7. Dezember  
14. Dezember

## 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.