



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

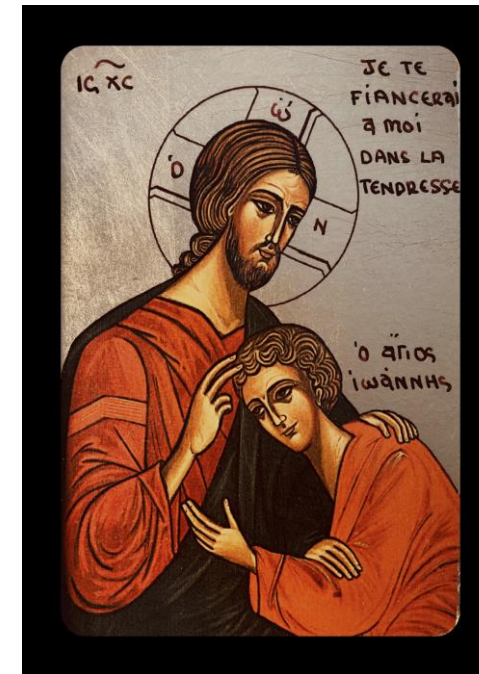
Angebot in Benken

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. 100.-. 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.

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.