



## Informationsanlass für Erstteilnehmende

Reformierte Kirche

**30. Oktober 2021, 9.00 Uhr**

Landstrasse, 8463 Benken

Pfarrhaussaal Dägerlen

**28. Oktober 2021, 19.30 Uhr**

Eichmühlestrasse 7, 8471 Dägerlen

Für den **Januarkurs 2022** kann ein Informationsanlass der Adventskurse besucht werden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Kursleitung.

## Begleitung / Kursleitung

### Angebot in Benken

Renata Zuppiger Andreato

Psychologin, IAP, Exerzitienleiterin, 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

Psychologin, IAP, Exerzitienleiterin, röm.-kath.

052 336 22 60, lichtperle@bluewin.ch

### Angebot in Veltheim

Aaron Schawalder, Dr. med.

Psychiater und Psychotherapeut, Exerzitienleiter, ref.

077 435 36 36, kontemplation@bluewin.ch

Renata Zuppiger Andreato

Psychologin, IAP, Exerzitienleiterin, röm.-kath.

052 336 22 60, lichtperle@bluewin.ch

## Anmeldung / Unkostenbeitrag

Anmeldung bei der Kursleitung bis spätestens 5. November für den Kurs im Advent 2021 und 15. Dezember für den Kurs im Januar 2022. 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: Begegnung Maria und Elisabeth, Taizé. Foto: Burkhard Bartel



## Spirituelle Übungen (Exerzitien) im Alltag

### Im Advent 2021:

- Donnerstagabend 11.11. - 16.12.2021 Pfarrhaussaal Dägerlen
- Freitagabend 12.11. - 17.12.2021 Pfarrhaussaal Dägerlen
- Samstagmorgen 13.11. - 18.12.2021 Reformierte Kirche Benken

### Im Januar 2022:

- Freitagmorgen 7.1. - 11.2.2022 Kirchgemeindehaus Veltheim

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 näher kommt 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

<b>Adventskurs 2021</b>	<b>Adventskurs 2021</b>	<b>Januarkurs 2022</b>	
<b>Benken</b>	<b>Dägerlen</b>	<b>Veltheim</b>	
Ref. Kirche	Pfarrhaussaal		Kirchgemeindehaus
Samstagsmorgen	Donnerstagabend	Freitagabend	Freitagmorgen
9–11 Uhr	19.30-21.30 Uhr	19.30–21.30 Uhr	9.00–11.00 Uhr
13. November	11. November	12. November	7. Januar
20. November	18. November	19. November	14. Januar
27. November	25. November	26. November	21. Januar
4. Dezember	2. Dezember	3. Dezember	28. Januar
11. Dezember	9. Dezember	10. Dezember	4. Februar
18. Dezember	15. Dezember	16. Dezember	11. 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.