



Jahresprogramm 2023/24

# MEDITATIVE ANGEBOTE

Spirituelle Formen entdecken in Oberwinterthur

reformierte  
kirche oberwinterthur

**Was es heissen kann, im Alltag zur Ruhe zu kommen, sich wahrzunehmen und auszurichten, ist in unserem hellen und freundlichen Meditationsraum erlebbar. Ich freue mich, Sie zu den vielfältigen meditativen Angeboten unserer Kirchgemeinde einzuladen.**

**Spiritualität ist Suchen und Finden, wie auch Dialog mit dem, der uns im Leben trägt. Die biblische Spiritualität steht in einer jahrtausende alten Tradition und entwickelt sich ständig weiter. Heute existiert eine Vielzahl von Meditationsarten und -methoden, die uns helfen, in die Stille zu kommen.**

**Der Alltag fordert uns oft im Spannungsfeld unserer Bedürfnisse und den Anforderungen der Aussenwelt ganz schön heraus. Durch die Meditation lernen wir, auch im Sturm aus der Ruhe zu schöpfen und einen Lebensstil zu entwickeln, der von Achtsamkeit und Zuversicht geprägt ist. Denn die Ruhe hilft, uns auf das Wesentliche zu fokussieren: auf die Liebe, auf Gott.**

**Winterthur hat mit den ignatianischen Exerzitien einen spirituellen Schwerpunkt geschaffen. Diese Meditationsform aus dem 16. Jahrhundert, geht auf Ignatius von Loyola zurück und steht in einer langen Tradition geistlicher Übungen im Christentum. Darüber hinaus finden auch verschiedene kontemplative Meditationsangebote im neuen Meditationsraum statt.**

**Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen. Schon ein kurzes Innehalten über Mittag kann einen Augenblick des göttlichen Berührt-werdens schenken.**

**Barbara Amon Betschart**

Pfarrerin mit MAS in Exerzitien und Geistlicher Begleitung



**Kommt zu mir, ihr alle,  
die ihr euch abmüht und  
belastet seid! Bei mir  
werdet ihr Ruhe finden.**

Matthäus 11,28 | BasisBibel

## EINFÜHRUNGSKURS IN DIE MEDITATION

Das Angebot richtet sich an Menschen, welche die stille Meditation kennenlernen oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Ziel ist, Zerstreuung und Hektik des Alltags hinter sich zu lassen und 25 Minuten schweigend einfach da zu sein. Wir nehmen uns Zeit, eine geeignete Sitzhaltung zu finden, uns zu sammeln, um mit Gedanken und Gefühlen umzugehen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

**DATEN:** 25 Mai, 1 Juni 2023, DO 19 – 20.30 Uhr | *Anmeldefrist:* 23 Mai 2023

**LEITUNG:** Brigitte Poggiolini, *Meditationsleiterin* | Roland Klee, *Pfarrer, Meditationsleiter*

---

## OFFENE MEDITATION Kontemplation

Achtsam gegenüber Körper, Atem und Geist versuchen wir, in die Stille zu kommen und liebevoll anzunehmen, aber auch loszulassen, was uns auf dem Weg nach Innen begegnet. Die Gruppe ist offen.

**DATEN / ORT:**

*MO, 19 – 20 Uhr, Meditationsraum*

5, 12, 19, 20 Juni | 3, 10 Juli | 21, 28 Aug. | 4, 11, 18, 25 Sept. | 2, 23, 30 Okt.  
6, 13, 20, 27 Nov. | 4, 11, 18 Dez. 2023

*DO, 7.30 – 8 Uhr, Kirche St. Arbogast*

1, 8, 15, 22, 29 Juni | 6, 13 Juli | 24, 31 Aug. | 7, 14, 21, 28 Sept. | 5, 26 Okt.  
2, 9, 16, 23, 30 Nov. | 7, 4, 21 Dez. 2023

**LEITUNG:** Brigitte Poggiolini, *Meditationsleiterin* | Roland Klee, *Pfarrer, Meditationsleiter*

---

## ÜBER EWIGKEIT, ZEIT UND GLÜCKSELIGKEIT Seneca – Plotin – Augustinus

**Vortrag von Brigitte Poggiolini**

**DATEN / ORT:** 30 Aug; 1 Sept. 2023, 19.30 Uhr, Kirchgemeindeg. Oberwinterthur, Zimmer: E3

**LEITUNG:** Brigitte Poggiolini, *Meditationsleiterin*

# IGNATIANISCHE MEDITATION

**Stündige Meditation, bei der keine Vorkenntnisse erwartet werden. Jede Meditation wird sorgfältig angeleitet, damit Sie auch ohne Erfahrung teilnehmen können. Die Zeit des Schweigens während der Meditation dauert ca. 20 Min. und der ganze Anlass geht insgesamt ca. eine Stunde.**

**DATEN:** 30 Aug; 27 Sept. 2023 | 31 Jan; 27 März, 24 April, 29 Mai 2024 | MI, 20 Uhr  
**LEITUNG:** Barbara Amon Betschart, *Pfarrerin*

---

## MEDITATIONSKURS FÜR 18 – 30 JÄHRIGE

Exerzitien im Alltag zum Thema: «mutig».

**Brauchst du Klarheit für eine Entscheidung?  
Würdest du gerne Gott erfahren?**

Dann wäre vielleicht dieser Meditationskurs etwas für dich.

**DATEN:** 1, 8, 15, 22, 29 Nov. | 6 Dez. 2023  
**LEITUNG:** Barbara Amon Betschart, *Pfarrerin* | Marianne Huber, *Exerzitienleiterin*

---

## EXERZITIEN IM ALLTAG

Ökumenischer Kurs in der Passionszeit – Geistlicher Weg auf Ostern hin

**Mit diesem Übungsweg laden wir Sie ein, vertiefter mit sich selbst, mit anderen und mit Gott in Berührung zu kommen. Auch Fragen nach dem Woher, Wohin und Wozu des Lebens sollen Raum haben. Wir wollen unsere Schritte verlangsamen, innehalten, das eine oder andere im Leben neu ordnen, sehen und hören.**

*Elemente der ignatianischen Exerzitien:*

- Gruppentreffen mit gemeinsamer Meditation, Impuls und Anhörrunde
- Sich über vier Wochen hinweg täglich 20-30 Minuten Zeit nehmen für die Stille und am Abend 10 Minuten für die Rückbesinnung auf den Tag
- Ein Begleitgespräch

**DATEN:** *Infoabend:* 24 Feb. | *Kursabende:* 21, 28 Feb. 6, 13, 20 März 2024, jeweils 19.30 Uhr  
**ORT:** Krypta, St. Peter und Paul, Tellstrass 11a, 8400 Winterthur  
**LEITUNG:** Barbara Amon Betschart, *Pfarrerin*

Dies ist ein Teil des Angebot der Winterthurer Pfarreien und Kirchgemeinden, geleitet von einem ökumenischen Team und es ist offen für Menschen aller Konfessionen.

# GEISTLICHE BEGLEITUNG

**Sehnen Sie sich manchmal nach Sinn und Orientierung im Leben und verspüren Sie dabei eine innere Sehnsucht nach dem göttlichen Geheimnis? Möchten Sie einfach mal in einem vertrauten Rahmen mit jemandem reden ... über Ihre inneren Herausforderungen, über Ihre Beziehung zu Gott, zu den Mitmenschen oder zu Ihnen selbst?**

Dieses Angebot richtet sich an alle, welche die Spuren Gottes im eigenen Leben suchen und finden möchten. Durch aktives Zuhören begleiten wir Personen und helfen Ihnen, Ihr Leben tiefer in Gott zu verankern und den Alltag bewusster auf ihn auszurichten.

In einem unverbindlichen Vorgespräch klären wir den äussere Rahmen (Häufigkeit und Dauer der Gespräche, Ort, etc.) und Ihre Erwartungen. Alles Besprochene unterliegt selbstverständlich der Schweigepflicht.

Barbara Amon Betschart freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Nähere Infos zum Thema «Geistliche Begleitung» finden Sie auch unter: [www.geistliche-begleitung.ch](http://www.geistliche-begleitung.ch)

---

## INFOS

### **Für Fragen und Anmeldung:**

Reformierte Kirche Oberwinterthur  
Hohlandstrasse 7  
8404 Winterthur  
[www.refkircheoberi.ch](http://www.refkircheoberi.ch)

Barbara Amon Betschart  
Pfarrerin mit MAS in Exerzitien und Geistlicher Begleitung  
[barbara.amon@reformiert-winterthur.ch](mailto:barbara.amon@reformiert-winterthur.ch)  
Tel. 052 242 10 77, 079 361 57 95

Sie können sich über unsere Webseite oder per E-Mail anmelden.

Die Teilnahme ist gratis

**Veranstaltungsort:** (Wenn nicht anderes vermerkt)  
Kirchgemeindehauses Oberwinterthur, Meditationsraum