



## Abendmeditation

Ref. Kirchgemeindehaus, Meditationsraum (U4)  
Mittwochs, jeweils um 19.30 Uhr  
31. Jan./ 24. April/ 29. Mai/ 26. Juni/ 24. Juli

Leitung und Kontakt:  
Barbara Amon, Pfarrerin, MAS Exerzitien und Geistliche Begleitung  
Tel. 052 242 10 77 Mail: [barbara.amon@reformiert-winterthur.ch](mailto:barbara.amon@reformiert-winterthur.ch)

## Zur Ruhe kommen

Still werden, innehalten, atmen, wahrnehmen, loslassen – all das ist Meditation.

Im Zentrum der christlichen Meditationstradition steht nicht das innere «Leer-werden», sondern das «Erfüllt-werden» mit der Liebe Gottes, die alles durchdringt.

Exerzitien (geistliche Übungen) sind eine, von vielen christlichen Meditationsformen und verstehen sich als geistlicher Übungsweg. Durch das innere Beten (Meditieren) wird der Sehnsucht in der Stille Raum gegeben, um Gott und sich selber zu begegnen. Die Meditationsmethode geht auf Ignatius von Loyola (16. Jh.) zurück.

Nach einer kurzen Einführung und Körperwahrnehmungsübung meditieren wir mit Worten oder Bildern aus der Bibel. Jede Meditation wird schrittweise angeleitet, so dass Sie auch ohne Vorkenntnisse gut daran teilnehmen können. Die Zeit des Schweigens während der Meditation dauert ca. 20 Min.

### Daten

In der Regel der letzte Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr

**31. Jan./ 24. April/ 29. Mai/ 26. Juni/ 24. Juli**

Februar fällt aus wegen Exerzitien im Alltag

März fällt aus wegen Passionsmeditation in der Karwoche

### Leitung

Pfrn. Barbara Amon oder Vertretung

### Ort

Ref. Kirchgemeindehaus Oberwinterthur, Meditationsraum U4  
Hohlandstrasse 7, 8404 Oberwinterthur