



Abendmeditation

Donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr

Reformiertes Kirchgemeindehaus, Meditationsraum (U4)

Daten: 29.08./26.09./24.10./28.11.2024

30.01./27.02./27.03./24.04./22.05./26.06./24.07.2025

Leitung und Kontakt:

Barbara Amon, Pfarrerin, MAS Exerzitien und Geistliche Begleitung

Tel. 052 242 10 77 Mail: barbara.amon@reformiert-winterthur.ch

Herzlich willkommen!

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.

Leitung: Pfrn. Barbara Amon
oder Vertretung

Ort: Ref. Kirchgemeindehaus Oberwinterthur
Meditationsraum U4 (oder in der Kirche)
Hohlandstr. 7
8404 Oberwinterthur