



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

Matthäus 11,28 | BasisBibel

GEISTLICHE BEGLEITUNG

Sehnen Sie sich manchmal nach Sinn und Orientierung im Leben und verspüren Sie dabei eine innere Sehnsucht nach Gott, dem Urgrund allen Seins? Oder möchten Sie einfach mal 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.

INFOS

Für Fragen und Anmeldung:

Reformierte Kirche Oberwinterthur
Hohlandstrasse 7
8404 Winterthur
www.refkircheoberi.ch

Barbara Amon Betschart
Pfarrerin mit MAS in Exerzitien und Geistlicher Begleitung
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 (wenn nicht anderes vermerkt).

Veranstaltungsort: Kirchgemeindehaus und Kirche Oberwinterthur
(wenn nicht anderes vermerkt ist)



Jahresprogramm 2025/26

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 oder in unserer mittelalterlichen Kirche erlebbar. Ich freue mich, Sie zu den vielfältigen meditativen Angeboten unserer Kirchgemeinde einzuladen. Was ist Spiritualität? Im christlichen Kontext meint Spiritualität ein vom Heiligen Geist geprägtes Leben.

Paulus beschreibt den Menschen als Pneumatikos, ein vom Geist erfülltes Wesen (1. Korinther 2, 13–4,1) und das Wirken des Geistes zeigt sich in vielfältiger Weise. Die christliche Kirche verstehen unter Spiritualität die Begegnung mit dem göttlichen Geheimnis, z.B. in: Musik, Singen, Meditation, Pilgern, Hauskreise, Seelsorge, Verkündigung, usw. Im Gegensatz zur säkularen Spiritualität, die oft Selbstzweck ist, hat christliche Spiritualität einen klaren Inhalt und eine Ausrichtung auf Gott. Sie 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 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 bei uns auch verschiedene kontemplative Meditationsangebote statt, sowie neu auch meditatives Malen im Malatelier ganz in der Nähe.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen. Schon ein kurzes Innehalten in unserer Kirche über Mittag kann einen Augenblick des göttlichen Berührtwerdens schenken.

Barbara Amon Betschart

Pfarrerin mit MAS in Exerzitien und Geistlicher Begleitung

ABENDMEDITATION

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 ignatianische Meditationsform ist eine von vielen innerhalb der christlichen Tradition.

DATEN / ORT:

28. August / 25. September / 30. Oktober / 27. November 2025 / 29. Januar 2026

Februar und März fallen aus wegen dem ökumenischen Kurs in der Passionszeit.
Jeweils letzter Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr im Kirchgemeindehaus.
Daten ab April siehe Webseite.

ÖKUMENISCHER KURS IN DER PASSIONSZEIT

Ein 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 persönliche Stille und am Abend 10 Minuten für die Rückbesinnung auf den Tag
- Ein Begleitgespräch

DATEN / ORT:

25. Februar / 4., 11., 18. und 25. März 2026
Jeweils um 19.30 Uhr, Krypta, Kath. Kirche St. Peter und Paul, Tellstr. 11a
Infoabend: Donnerstag, 22.1. um 19.30 Uhr, Krypta, Kath. Kirche St. Peter und Paul

LEITUNG:

Pfarrerin Barbara Amon Betschart, Pfarrer Stefan Staubli

3-MINUTEN-MEDITATION IM ALLTAG

Einführung in verschiedene Meditationstechniken, Atemmethoden und Stille-Übungen anhand uralter, bewährter Meditationen, die für die heutige Zeit neu erschlossen und fruchtbar gemacht wurden.

DATEN / ORT:

Mittwoch, 20. August und 3. September 2025, 19.30 bis 21 Uhr, Ref. Kirche Oberi

LEITUNG: Brigitte Poggiolini, Meditationsleiterin

MEDITATIVES MALEN

Eine kreative Reise mit Gott

Von einem Bibeltext ausgehend bist du eingeladen mit deinen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Impulsen in Kontakt zu kommen und in einen kreativen Dialog mit Gott einzutreten. Das Papier bietet Raum dir in Gottes Gegenwart Ausdruck zu verleihen, zu erforschen, dich spiegeln zu lassen und Neues zu empfangen. Bei einem gemeinsamen Abschluss besteht die Möglichkeit Erlebtes zu teilen und wieder in Gottes Hände zurück zu legen.

DATEN / ORT:

24.1. / 21.2. / 21.3. / 11.4. / 9.5. / 13.6. / 4.7. / 29.8. / 26.9. / 24.10. / 21.11. / 12.12.2026
Jeweils Samstag Vormittags von 10 – 12.30 Uhr
Lindbergstrasse 21, Malatelier / TeilnehmerInnen: 2 – 7 Personen ab 18 Jahren
Unkostenbeitrag: CHF 30 (inkl. Material, Kaffee/Tee & Snacks)
Anmeldung: Jeweils bis Mittwoch vor dem entsprechenden Termin über das Kontaktformular auf www.salome-schneider.ch

LEITUNG: Salome Schneider, Maltherapeutin

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:

Jeweils Montags, 19 – 20 Uhr, Kirchgemeindehaus, ausser in den Ferien
Jeweils Donnerstags, 7.30 – 8 Uhr, Reformierte Kirche, ausser in den Ferien

LEITUNG: Brigitte Poggiolini, Meditationsleiterin / Roland Klee, Pfarrer, Meditationsleiter