



Informationsanlass für Erstteilnehmende

Ref. Kirchgemeindehaus Veltheim

22. Oktober 2025, 19.30 Uhr

Feldstrasse 6, Winterthur Veltheim

Ref. Kirche Dägerlen

23. Oktober 2025, 19.30 Uhr

Eichmühlestrasse, 8471 Dägerlen

Anmeldung zum Informationsanlass bis am 21.10.2025 für Winterthur,
22.10.2025 für Dägerlen. Vielen Dank!

Der Informationsanlass kann unabhängig vom Kursort besucht werden.

Begleitung / Kursleitung

Angebot in Veltheim

Aaron Schawalder, Dr. med.

Psychiater und Psychotherapeut, Exerzitienleiter, ref.

077 435 36 36, kontemplation@bluewin.ch

Renata Zuppiger Andreato

Exerzitienleiterin, Psychologin IAP, röm.-kath.

052 336 22 60, lichtperle@bluewin.ch

Angebot in Dägerlen

Pfarrerin Christa Gerber

MAS Ignatianische Exerzitien u. geistliche Begleitung

052 316 27 49, christa.gerber@kirchedaegerlen.ch

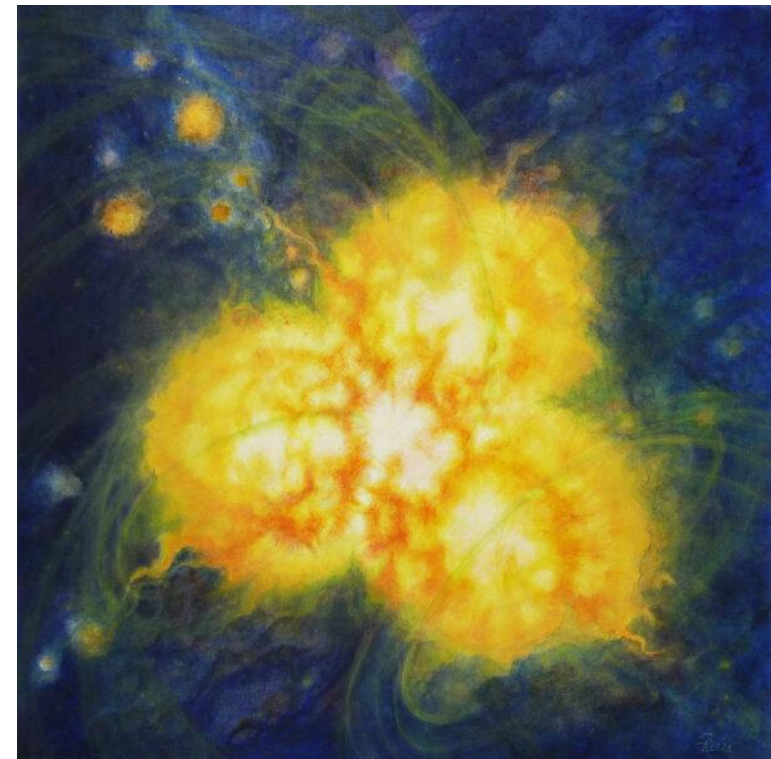
Renata Zuppiger Andreato

Exerzitienleiterin, Psychologin IAP, röm.-kath.

052 336 22 60, lichtperle@bluewin.ch

Anmeldung / Unkostenbeitrag

Anmeldung bei der Kursleitung bis spätestens 24. Oktober für den Kurs im Advent
2025 und 12. Dezember für den Kurs im Januar 2026. Die Teilnehmerzahl ist
beschränkt. Von den Teilnehmenden erbitten wir einen Beitrag von Fr. 120.-.
Wende Dich bitte bei finanziellen Schwierigkeiten für eine Ermässigung an die
Kursleitung.



«Immanuel – Gott mit uns»

Spirituelle Übungen (Exerzitien) im Alltag

Im Advent 2025:

Mittwochabend 5.11.–10.12.2025

Ref. Kirchgemeindehaus Veltheim

Donnerstagabend 6.11.–11.12.2025

Pfarrhaussaal Dägerlen

Im Januar 2026:

Freitagmorgen 9.1.–13.2.2026

Kirchgemeindehaus Veltheim

Ein ökumenisches Angebot der reformierten Kirchgemeinden Winterthur-
Veltheim und Dägerlen.

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 näherkommt 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

- Ich fühle mich innerlich geerdet.
- Die täglichen Übungen waren für mich ein grosser Gewinn. Ich durfte erleben, dass ich mich Gott zeigen darf mit allem, was grad da ist – oder eben auch nicht da ist.
- Es scheint sich in meiner ganzen Beziehung zu Gott ein Knoten gelöst zu haben.

Diese geistlichen Übungen gehen auf Ignatius von Loyola zurück.

Daten und Orte

Adventskurs 2025

Veltheim

Ref. Kirchgemeindehaus
Mittwochabend
19.30–21.30 Uhr

5. November
12. November
19. November
26. November
3. Dezember
10. Dezember

Januarkurs 2026

Veltheim

Ref. Kirchgemeindehaus
Freitagmorgen
9–11 Uhr

Adventskurs 2025

Dägerlen

Pfarrhaussaal
Donnerstagabend
19.30–21.30 Uhr

6. November
13. November
20. November
27. November
4. Dezember
11. Dezember

9. Januar

16. Januar
23. Januar
30. Januar
6. 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.

ein verbindliches Begleitgespräch in der Kursmitte

- zur vertieften Ausrichtung des eigenen Weges.