

reformierte  
kirche furttal

reformierte  
kirche otelfingen-boppelsen-hüttikon

# Hören, wer ich sein kann

## Christliche Meditation im Alltag



Reformierte Kirche Furttal  
Watterstrasse 18  
8105 Regensdorf  
Tel. 043 388 60 60  
kirche-furttal@zh.ref.ch  
[www.kirche-furttal.ch](http://www.kirche-furttal.ch)

Reformierte Kirche Otelfingen-Boppelsen-Hüttikon  
Pfarrhausweg 1  
8112 Otelfingen  
Tel. 044 844 23 00  
sekretariat.otelfingen@zh.ref.ch  
[www.kirche-otelfingen.ch](http://www.kirche-otelfingen.ch)

**Tägliche Meditationszeit und 5 wöchentliche Treffen im  
Kirchgemeindehaus Regensdorf, jeweils 19.30 Uhr**

**Beginn Mittwoch, 3. November**

Mittwoch: 10./17./24. November und Donnerstag, 2. Dezember

Hören, wer ich sein kann?

Im Lärm des Alltags, den vielen Dingen, den Verpflichtungen und den Ablenkungen überhören wir oft die feineren, leiseren Töne in unserer Seele. Dann kann es sein, dass wir nur noch funktionieren und das Gefühl haben, uns selbst ein Stück weit zu verlieren.

Wenn wir uns Zeit nehmen, um genauer hinzuhören, spüren wir vielleicht eine Sehnsucht in uns, den Wunsch mehr aus uns selbst und unserer Mitte zu leben. Und vielleicht zeigt sich darin auch eine Sehnsucht nach Gott, eine Sehnsucht, in der Beziehung zu Gott geborgen und gehalten zu sein und darin Orientierung für den Alltag und den eigenen Weg zu finden.

Die Exerzitien, eine Form der christlichen Meditation in der Tradition des Ignatius von Loyola, bringen uns auf einen inneren Weg, der uns näher zu uns selbst und zu Gott führt. Biblische Impulse sind die Wegmarken auf diesem Weg, und unsere Sehnsucht und Neugier helfen uns, auf dem Weg zu bleiben. Auch wenn wir schon öfter Exerzitien gemacht haben, immer gibt es Neuland zu entdecken und darin die Verheissungen Gottes für unser persönliches Leben.

Zu diesem Weg möchten wir Sie herzlich einladen.

Sich darauf einzulassen bedeutet:

### **Tägliche Meditation**

Sie nehmen sich täglich eine halbe Stunde für Gebet und Meditation.

### **Wöchentliche Treffen**

Während vier Wochen treffen wir uns einmal wöchentlich jeweils am Mittwochabend, 19.30 – 21.00 Uhr im 1. Stock des Kirchgemeindehauses Watterstrasse 18, 8105 Regensdorf und einmal am Donnerstagabend.

### **Beginn Mittwoch, 3. November**

Mittwoch: 10./17./24. November und Donnerstag, 2. Dezember

An diesen Abenden bekommen Sie:

- Anleitung zum Meditieren
- Impulse zum persönlichen Gebet, vor allem mit biblischen Texten
- Erfahrungsaustausch

### **Persönliche Begleitgespräche**

Zu diesem Weg gehören auch persönliche Begleitgespräche mit den Leiterinnen. Da besprechen Sie Ihre Erfahrungen mit der Meditation und bekommen Anregungen für Ihren weiteren Weg.

**Verbindliche Anmeldung** bis 27. Oktober 2021

### **Kosten**

Fr. 60.-- inkl. Kursmaterial, Kostenreduktion auf Anfrage möglich

### **Leitung:**

**Gisella Matti**, Pfarrerin, Exerzitienleiterin, geistliche Begleiterin  
Tel. 044 840 03 75, [gmatti@solnet.ch](mailto:gmatti@solnet.ch)

**Brigitte Altorfer**, Leiterin in christlicher Meditation, Exerzitienleiterin, geistliche Begleiterin  
Tel. 044 844 50 46, [br.altorfer@bluewin.ch](mailto:br.altorfer@bluewin.ch)

**Anmeldung** entweder per Email oder mit Anmeldetalon

---

### **Anmeldetalon**

Name: .....

Adresse: .....

Telefon und/oder Email: .....

Bemerkungen .....