

*Schenk Dir Zeit
zum Geschehen lassen
zum Heilen
zur Versöhnung*

*Schenk dir Zeit
sie ist nicht zu haben
sondern immer im Werden
in ihr zeigt sich
der Geschenkcharakter des Lebens*

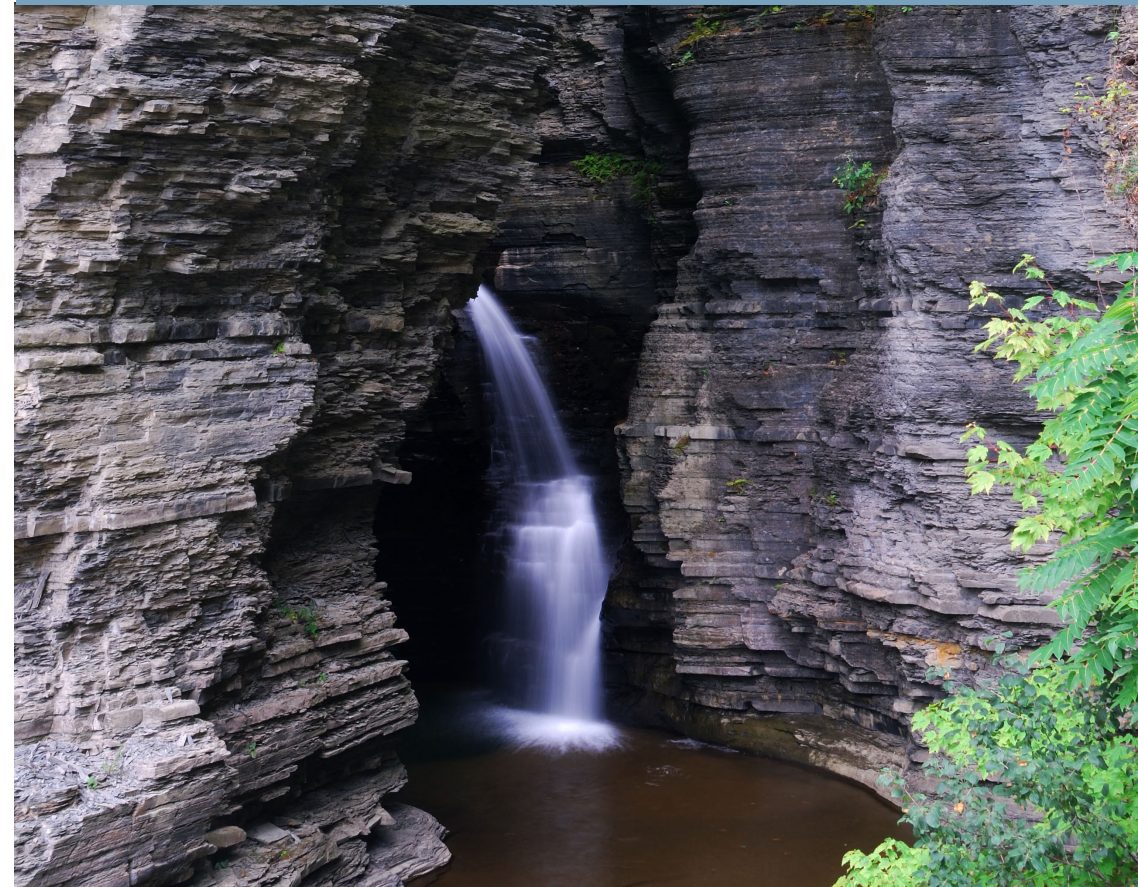
*Schenk dir Zeit
für einen inneren Prozess
für einen Durchgang zum Neuen
für ungeahnte Möglichkeiten*

Pierre Stutz

**Dieser Kurs steht allen Menschen offen,
unabhängig von Kirchen- und
Konfessionszugehörigkeit**

DAVOS
platz

Ein Angebot der Evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Davos Platz



MEDITATIONSKURS

zur Vertiefung des persönlichen Glaubens und zur Einübung
christlicher Meditation im Alltag

30. Oktober – 6. Dezember 2024

im Turmzimmer der Kirche St. Johann, Davos Platz

Wege zur Quelle

Mit dem Wort «Quelle» verbinden wir vielen Symbolbildern: frisches Wasser, Erholung, Reinheit oder neuer Kraft. Eine Quelle ist Ort der Erholung, der Ruhe, im übertragenen Sinn ein «Kraftort». In vielen antiken Mythen und Märchen, auch in der Bibel, sind Quellen heilige, oft geheime Orte, die geschützt und verteidigt werden. Sie sind Orte, an denen Lebensfragen und -probleme zu einer Lösung finden.

Der Meditationskurs soll uns helfen, unsere Quellen neu und besser zu sehen und unser Verständnis davon zu vertiefen. Wir meditieren gemeinsam über biblische und andere Texte und machen meditative Körperübungen. Das soll uns helfen, unsere eigenen Quellen, die in Mitmenschen und unserer Umgebung zu entdecken.

Was bieten wir an?

Der Kurs bietet die Möglichkeit, christliche Meditation (auch «Exerzitien im Alltag» genannt) einzuüben und so neue Wege zu einer persönlichen Spiritualität zu finden.

Sich auf diesen Weg einlassen bedeutet:

täglich

- sich Zeit zu nehmen für die persönliche Besinnung mit Hilfe der angebotenen Anregungen (etwa 30 Minuten)

wöchentlich

sich als Gruppe zu treffen, um

- gemeinsame Stille und verschiedene Gebetsweisen einzuüben
- sich durch Austausch in Kleingruppen als Weggemeinschaft zu erfahren
- Anregungen für die tägliche Gebetszeit zu erhalten

in der Mitte des Kurses

- ein Einzelgespräch mit der Begleitperson, um persönlichen Erfahrungen nachzuspüren und auftretende Fragen zu klären.

Informationsabend am Mittwoch, 23. Oktober 2024, 20.00h im Turmzimmer der Kirche St. Johann, Davos Platz

An diesem Abend erhalten Sie alle Informationen und können entscheiden, ob Sie den Kurs besuchen wollen.

**Bitte melden Sie sich mit dem beiliegenden Talon bis
21. Oktober 2024 für den Informationsabend an!**

Daten der Kursabende:

| | | |
|--------------|----------|-------------------|
| 1. Kursabend | Mittwoch | 30. Oktober 2024 |
| 2. Kursabend | Mittwoch | 6. November 2024 |
| 3. Kursabend | Mittwoch | 13. November 2024 |
| 4. Kursabend | Mittwoch | 20. November 2024 |
| 5. Kursabend | Mittwoch | 27. November 2024 |
| Schlussabend | Mittwoch | 4. Dezember 2024 |

jeweils von **20.00 bis ca. 21.30h** im Turmzimmer der Kirche St. Johann, Davos Platz.

Bei **genügender Beteiligung** (4-5 Personen) wird auch ein Kurs am Morgen angeboten (jeweils 9.15h bis ca. 10.45h).

Die Treffen bauen inhaltlich aufeinander auf. Aus diesem Grund wird die **Bereitschaft zur Teilnahme an allen Abenden** vorausgesetzt.

Kurskosten: Fr. 50.-

Personen, für die die Kosten ein Hindernis sind, den Kurs zu besuchen, melden sich bitte bei Regula Rudolf.

Leitung:

Regula Rudolf, Exerzitienleiterin

Talstrasse 52A, 7270 Davos Platz

Tel. 081 416 15 02 / 079 360 62 70 oder regula_rudolf@bluewin.ch