

Foto: twinlilii\_pixelio.de



# Wege nach Innen Meditation in Bülach

Jeden Freitag (ausser in den Schulferien)  
von 12.15 bis 13.00 Uhr im Chorraum der  
reformierten Kirche Bülach



Reformierte Kirchgemeinde Bülach  
Grampenweg 5  
8180 Bülach  
Jürg Spielmann  
Telefon 043 411 41 63  
[juerg.spielmann@refkirchebuelach.ch](mailto:juerg.spielmann@refkirchebuelach.ch)  
[www.refkirchebuelach.ch](http://www.refkirchebuelach.ch)

# Wege nach Innen Meditation in Bülach

## Wege nach Innen – Wege zu Gott

*Hier bin ich, Gott, vor dir.  
So wie ich bin.  
Ich öffne mich deiner Nähe.  
Deine Lebenskraft fliesst in mir,  
mein Atem, der mich trägt und weitet...  
Lass Ruhe in mich einkehren...  
Stille  
Amen*

*(Andrea Felsenstein-Roßberg 1993)*

## Für die Praxis im Alltag zu empfehlen:

«Atempause», der Podcast für stillere Zeiten, von Jürg Spielmann  
(auf allen gängigen Podcast-Plattformen)

Wöchentlicher Newsletter per Mail (abonnieren bei Jürg Spielmann)

## Meditation...

... fördert die Gesundheit  
... beruhigt, bewältigt Stress durch Achtsamkeit  
... ordnet Gefühle und Gedanken, richtet neu aus  
... stärkt, baut Ängste ab, schenkt Gelassenheit  
... verbindet mit sich, andern und der Kraft des Lebens aus Gott

## Freitag über Mittag

*Einstimmung, zwei Meditationseinheiten, dazwischen stilles  
Gehen, Segenswort*

Stühle, Meditationsbänklein, -kissen und weiche Unterlagen sind  
vorhanden.

### **Leitung:**

Pfarrer Jürg Spielmann und Team

### **Kosten:**

Meditation und/oder ein persönliches Beratungsgespräch sind  
kostenlos.

### **Anmeldung und Information:**

Direkt auf [www.refkirchebuelach.ch/meditation\\_freitag](http://www.refkirchebuelach.ch/meditation_freitag)  
oder bei Pfarrer Jürg Spielmann, Tel. 043 411 41 63,  
[juerg.spielmann@refkirchebuelach.ch](mailto:juerg.spielmann@refkirchebuelach.ch)