



reformierte  
kirche kappel am albis

Kloster  Kappel

## Kontemplation

«Wach auf, der Du schläfst»  
Kontemplation zum Wochenbeginn  
Jeweils am Sonntag,  
19.00 – 20.00 Uhr

«Neuanfang»  
Nachmittage für Interessierte und Neueinsteigende  
Sonntag, 29. Januar, 30. April und 3. Dezember 2023  
15.30 – 18.30 Uhr

Raum «Giebel», Kloster Kappel

Reformierte Kirche Kanton Zürich  
[www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)

## Zum Wochenbeginn

Kontemplation ist vor allem eine Einladung: «*Wach auf, der Du schläfst, und steh auf von den Toten, so wird Christus dein Licht sein*», schreibt Paulus an die Epheser. Kontemplation ist eine Form, sich bereitzuhalten, sich von eigenen Vorstellungen zu befreien und so für Gottes Wirklichkeit zu erwachen.

Lassen Sie sich überraschen, wie sehr die einfache und gleichzeitig anspruchsvolle Übung Ihr Leben verändern wird. Wir üben uns darin, unermüdlich und ohne Erwartung die Aufmerksamkeit in die Wirklichkeit des gegenwärtigen Moments zurückzuholen. Nach einem kurzen Impuls sitzen wir zweimal 20-25 Minuten in der Stille, unterbrochen von einer Gehmeditation.

Das offene Angebot richtet sich an alle, die Neugier verspüren, sich auf Ungewissens und Veränderung einzulassen.

Meditationsmatten und Kissen sind vorhanden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

### Jeweils am Sonntag, 19.00 – 20.00 Uhr, an folgenden Daten 2023:

8. / 22. / 29. Januar	14. / 21. / 28. Mai	3. / 10. / 17. / 24. Sept.
5.* / 12.* Februar	4. / 25. Juni	1. / 22. / 29. Oktober
12.* / 19.* / 26. März	2. / 9. / 16. / 23. Juli	5. / 19. / 26. November
2. / 9. / 16. / 30. April	27. August	3. / 10. Dezember
* im Pfarrhaus		

Ohne Anmeldung / Eintritt frei / Kollekte

Bei Bedarf kann gerne eine persönliche Einführung vereinbart werden.

## Nachmittage für Interessierte und Neueinsteigende

«Neuanfang»: Neuanfänge werden uns geschenkt, Gelegenheiten zum Auszug aus inneren Verflechtungen geboten: Das ist eine der christlichen Kernbotschaften, für die wir uns immer wieder öffnen können. Die leichten Körperübungen, angeleitete Kontemplation und Austauschmöglichkeiten bieten eine gute Gelegenheit für Neueinsteigende. (Kollekte)

**Sonntag, 29. Januar, 30. April und 3. Dezember 2023, 15.30 – 18.30 Uhr**

Bitte anmelden bis 24.1., 26.4., resp 29.11.

## Leitung und Informationen

Pfrn. Ilona Monz

Theol. Mitarbeiterin Kloster Kappel, Pfarrerin der Kirchgemeinde Kappel am Albis  
ilona.monz@klosterkappel.ch | Tel. 044 764 12 59

Kloster Kappel  
Kappelerhof 5  
8926 Kappel am Albis

Tel. 044 764 88 10  
info@klosterkappel.ch  
www.klosterkappel.ch

