

# **Herzensgebet**

## **ein christlicher Meditations- & Achtsamkeitskurs**

Das Herzensgebet ist ein einfaches Wiederholungsgebet nach alter christlicher Tradition, das dem eigenen Atem und dem Atem Gottes Aufmerksamkeit schenkt. Es wird auch Gebet der Ruhe oder Jesusgebet genannt. Das Herzensgebet hilft, in einem bewegten, manchmal hektischen Alltag bei sich selbst anzukommen, und das göttliche Geheimnis in sich und in allen Mitgeschöpfen zu entdecken.

Der fünfteilige Kurs ist eine Einführung ins Herzensgebet. Er richtet sich an alle, die das Herzensgebet kennenlernen und dem Leben achtsam begegnen wollen. Es braucht keine Vorkenntnisse. Willkommen sind Männer und Frauen, jüngere und ältere – Menschen, die sich nach Stille sehnen und Neues entdecken wollen. In diesem Kurs haben Angehörige aller Konfessionen und auch Konfessionslose ihren Platz. Geleitet wird er von Peter Imholz, Regula Romann und Stefanie Porš, Pfarrerin in der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Rüti.

***Informationsabend: Donnerstag, 6. März 2025, 19.30 bis 21 Uhr***

***Kursabende: Donnerstag, 20. und 27. März, 3. und 10. April 2025, 19.30 bis 21 Uhr***

***Ort: Reformierte Kirche, Dorfstrasse 5, 8630 Rüti***

***Information und Anmeldung bis zum 28. Februar mit Angabe des Namens, Wohnortes, Mailadresse und Telefonnummer: stefanie.pors@refrueti.ch oder 055 240 25 77***