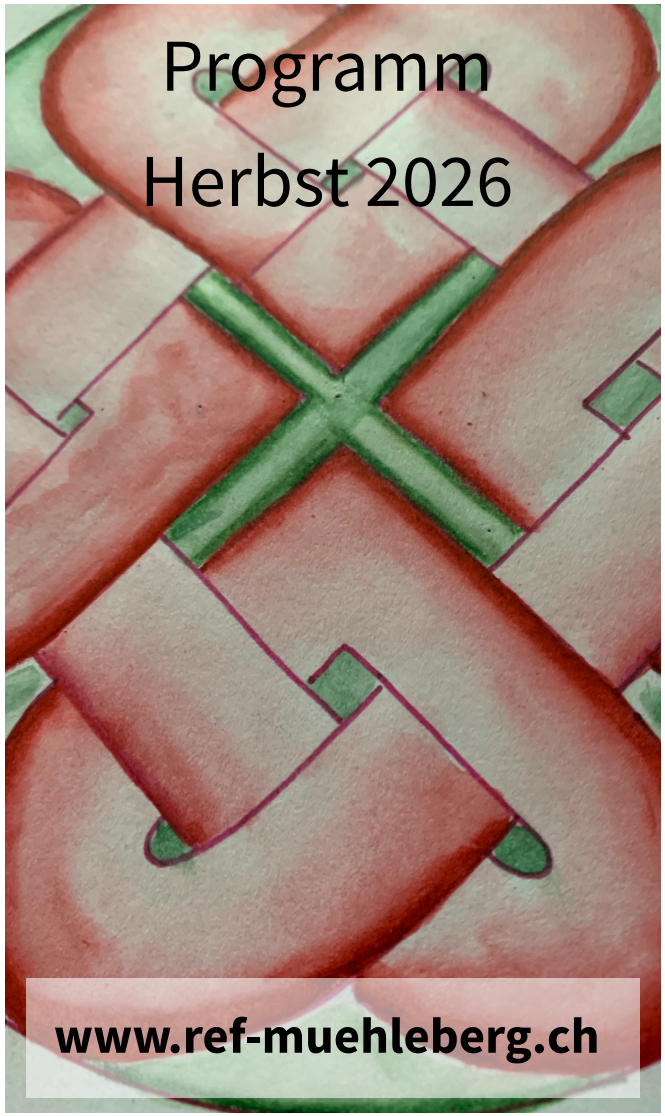
ANGEBOTE auf einen Blick

	September	Oktober	November	Dezember	Januar
Gebet in Bewegung wöchentlich ausser Schulferien	Donnerstags 17.00 - 17.45 Uhr Kirche Ausfall: 10. Sept.	Donnerstags 17.00 - 17.45 Uhr Kirche od. Gemeinschaftsraum	Donnerstags 17.00 - 17.45 Uhr Kirche od. Gemeinschaftsraum	Donnerstags bis und mit 17. 17.00 - 17.45 Uhr Kirche od. Gemeinschaftsraum	Donnerstags ab 8. 01. 17.00 - 17.45 Uhr Kirche od. Gemeinschaftsraum
Biblisches Klangbad	Sonntag 6. Donnerstag 17. 19.00 Uhr Kirche	Sonntag 4. Donnerstag 15. 19.00 Uhr Kirche od. Pfarrhaus	Sonntag 1. Donnerstag 19. 19.00 Uhr Kirche od. Pfarrhaus	Sonntag 6. Donnerstag 17. 19.00 Uhr Kirche od. Pfarrhaus	**Dienstag 6.** Donnerstag 21. 19.00 Uhr Kirche od. Pfarrhaus
Freestyle Mandala	Samstag 5. 13.00 - 15.30 Uhr Gemeinschaftsraum	Samstag 3. 13.00 - 15.30 Uhr Gemeinschaftsraum	Samstag 14. 13.00 - 15.30 Uhr Gemeinschaftsraum	Samstag 12. 13.00 - 15.30 Uhr Gemeinschaftsraum	Samstag 9. 13.00 - 15.30 Uhr Gemeinschaftsraum
Klangreise gestalten		Samstag 17. 13.00-17.00 Sonntag 18. 9.30 - 11.15 Uhr			
Christliche Meditation		Donnerstag 29. 9.30 - 12.00 Uhr Pfarrhaus	jeden Donnerstag 9.30 - 12.00 Uhr Pfarrhaus	Donnerstag 3. & 10. 9.30 - 12.00 Uhr Pfarrhaus	
Die Värsli-Schmiede lädt ein zum spielerischen Dichten			Do 10. Do 17. 19.00 - 21.00 Uhr Gemeinschaftsraum		
Singen im Advent				Do 10. 19.00 Uhr Gemeinschaftsraum	
Fyrabe-Träff	Donnerstags 19.00 - 21.00 Carnotzet (Pfarrhaus)	Donnerstags 19.00 - 21.00 Carnotzet (Pfarrhaus)	Donnerstags 19.00 - 21.00 Carnotzet (Pfarrhaus)	Donnerstags 19.00 - 21.00 Carnotzet (Pfarrhaus)	Donnerstags 19.00 - 21.00 Carnotzet (Pfarrhaus)

KIRCHGEMEINDE MÜHLEBERG

ERWACHSENE



Gebet in Bewegung

Gebet in Bewegung verbindet einfache, fliessende Bewegungen mit vertrauten christlichen Texten, sodass Worte wie das Unser Vater oder biblische Geschichten körperlich spürbar werden. Dabei entsteht ein ganzheitlicher Zugang zum Glauben, der stärkende Gelassenheit schenkt, bekannte Worte vertieft und für Menschen mit jedem Hintergrund offen ist.

Biblisches Klangbad

Ein biblisches Wort eröffnet einen weiten Klangraum, und führt zur inneren Ruhe. Die Klänge berühren die eigene Wirklichkeit und führen auf eine stille Reise nach innen.
Anmeldung obligatorisch

Mandala

Ein Freestyle-Mandala-Workshop lädt dazu ein, mit gehobener Hand das **zentrierende Zeichnen** und Malen zu entdecken und zu vertiefen. Wir erkunden mehrere zeichnerische Herangehensweisen, die Freude machen und die eigene Mitte spielerisch sichtbar machen.
Anmeldung obligatorisch

Zusätzliche Informationen auf der Internetseite bei den jeweiligen Anlässen.

„Auf Adlersflügeln getragen“ – Klangworkshop

Sehnst du dich nach einem Moment voller Klang und Stille?
Möchtest du Klänge entdecken, die tragen – Instrumente, die ohne Vorkenntnisse gespielt werden können?
In diesem klangvollen Workshop tauchen wir in einen biblischen Text ein, den wir klanglich mit besonderen Instrumenten erkunden und gestalten intuitiv gemeinsam eine dazu passende Klangreise. Diese wird am Sonntagmorgen im Gottesdienst erklingen.
Intuitiv, ruhig, kreativ.
Anmeldung obligatorisch (begrenzte Plätze und Klanginstrumente)
Anmeldung obligatorisch

Värsli-Schmiede

Der Abend lädt dazu ein, mit Unterstützung von Thömu, unserem Värslischmied, den Dichter in dir freizulegen. Gemeinsam entstehen fröhliche Kartensprüche für Advent und Weihnachten – leicht, humorvoll und ganz aus deiner eigenen Feder.

ANMELDUNG auf der Internetseite bei den jeweiligen Anlässen.

Seelsorge & Begleitung

In der Seelsorge verbinde ich theologische Erfahrung mit modernen, wissenschaftlich fundierten Methoden. Je nach Anliegen können Gespräche, kreative Zugänge oder körperorientierte Verfahren zum Einsatz kommen – immer lösungsorientiert, respektvoll und auf Ihre Situation abgestimmt. Über 30 Jahre lange Praxis des Herzensgebets und der christlichen Meditation fliessen als stille, tragende Grundlage in meine seelsorgerische Arbeit ein. Sie prägen die Haltung, mit der ich begleite: achtsam, tief verwurzelt und offen für das, was sich zeigen möchte.

Als zertifizierte Fachperson in EMDR, wingwave-Coaching, Klangtherapie u.v.m. begleite ich Sie bei Themen wie Belastung, Trauma, Neuorientierung, Trauer, Glaubensfragen oder persönlichen Entwicklungsprozessen. Kreative Methoden können helfen, innere Ressourcen sichtbar zu machen und neue Perspektiven zu öffnen. Sie eröffnen auch erstaunliche Gebetsräume.

SPIRITUELLE BEGLEITUNG

Ich stehe Ihnen für spirituelle Fragen, Glaubensgespräche und persönliche Rituale zur Verfügung. Dazu gehören auch individuell gestaltete Abschiedsfeiern, Trauungen, Taufen oder Segensmomente im kleineren Rahmen.