



## Besonderes im Januar

### Kontemplation

Die Kontemplation fällt bis Ende Januar aus aufgrund der aktuellen Covid-Bestimmungen in Kirchgemeinden. Jedoch werden wir der Kontemplationsgruppe jeweils am Dienstag ein Mail mit einem Input verschicken, damit wir um 20 Uhr allein zuhause, aber im Geist miteinander verbunden, sitzen können. Wer ebenfalls einen solchen Input bekommen möchte, melde sich bitte bei Mathias Bänziger.

### Religionsunterricht

Die Bildungsdirektion des Kantons Zürich hat ihre bis Ende Jahr geltende Verfügung vom 28. Oktober bis 28. Februar 2021 verlängert. Der kirchliche Religionsunterricht sämtlicher Klassen kann daher bis Ende Februar 2021 nicht durchgeführt werden.

Diese Verfügung betrifft auch den Kinderchor Regensburg, so dass die Proben bis dahin ebenfalls entfallen.

Der Konf-Unti wird vorerst per Zoom weitergeführt. Die Konfirmanden werden persönlich informiert.

## Wissen Sie eigentlich,...

dass wir nebst Homepage, Beekeeper und gedruckten Informationen auch

...einen **Newsletter** versenden

Wenn Sie auch auf den Verteiler möchten, melden Sie sich einfach bei:  
mathias.baenziger@kirche-regensburg.ch oder telefonisch unter  
044 853 12 62



## Gottesdienste

*Bemerkung zum Live Streaming: Seit November werden viele unserer Gottesdienste live gestreamt (mit LS vermerkt). Die Videos sind danach 1 Woche abrufbar. Am besten findet man das jeweilige Video, indem man auf unserer Website unter Agenda den Link des entsprechenden Gottesdienstes anklickt.*

- Freitag, 1. Januar**      **Neujahrsgottesdienst (mit LiveStream)**  
11.00      Regionalgottesdienst in Regensburg für die Gemeinden Steinmaur-Neerach, Dielsdorf und Regensburg mit Pfarrer Mathias Bänziger; Organistin Sabine Weidmann und Panflötist Jörg Frei; Kollekte: Kinderhilfe.
- Sonntag, 3. Januar**      **Wortgottesdienst (mit LS)**  
10.00      Gottesdienst mit Pfarrer Mathias Bänziger; an der Orgel Susanne Franklin; Kollekte: Tear Fund.
- Sonntag, 10. Januar**      **Allianzgottesdienst (mit LS)**  
10.00      Live gestreamter Allianzgottesdienst aus Steinmaur mit Beiträgen von verschiedenen Kirchgemeinden aus der Region. Kollekte: Allianzkollekte.
- Sonntag, 17. Januar**      **Gastgottesdienst**  
10.00      Gottesdienst mit Pfarrer Martin Schärer; an der Orgel Andrea Kobi; Kollekte: Helvetas.
- Freitag, 22. Januar**      **Klang & Wort am Freitagabend (mit LS)**  
19.30      Gottesdienst am Freitagabend mit Pfarrer Mathias Bänziger; Musik: Eva & Stefan Kull und Lidija Bänziger; Kollekte: Greenpeace.
- Sonntag, 31. Januar**      **Wortgottesdienst (mit LS)**  
10.00      Gottesdienst mit Pfarrer Mathias Bänziger; an der Orgel Andrea Kobi; Kollekte: Dargebotene Hand



## Ein Wochenende in Stille

**Fr 19. Februar 18 Uhr bis So 21. Februar 13 Uhr**

**Im Zentrum Ranft, Sachseln OW**

**Bis auf weiteres geplant – Schutzkonzept vorhanden**

*Wir bauen Bilder vor dir auf wie Wände; so dass schon tausend Mauern um dich stehn. Denn dich verhüllen unsre frommen Hände, sooft dich unsere Herzen offen sehn. (Rainer Maria Rilke)*

In der Stille sitzend, bauen wir an diesem Wochenende einige unserer ‚tausend Mauern‘ ab, die uns vom Göttlichen trennen. Je stiller unser Geist, je offener unser Herz und je verbundener unser Körper mit sich selbst, desto näher fühlen wir uns am innersten Puls des Lebens.

Die Zeiten der reinen Kontemplation im Sitzen werden angereichert durch Gehmeditation, Hatha-Yoga-Übungen, kurze Einführungs- und Impulsreferate, freie Zeit in der Natur, Begleitgespräche und liturgische Feiern in einer wunderbaren klösterlichen Umgebung.

Der Kurs beginnt am Freitagabend mit dem Nachtessen, danach tauchen wir ein ins Schweigen und beschliessen die Schweigezeit mit dem Mittagessen am Sonntag.

Willkommen sind alle, welche die Kraft der Stille einmal erfahren wollen. Vorkenntnisse in Kontemplation oder Meditation sind von Vorteil, aber nicht nötig. Sitzhilfen sind vorhanden.

**Leitung:** Mathias Bänziger, reformierter Pfarrer in Regensburg  
Urs Weber, Lehrer der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ von Willigis Jäger  
Corinne Stecher, Dipl. Sport- & Yogalehrerin YS

**Kosten:** Kurskosten CHF 200.--  
Unterkunft mit VP, je nach Arrangement mind. CHF 250.--

**Anmeldung:** Bis 15. Jan 2021 an [mathias.baenziger@kirche-regensburg.ch](mailto:mathias.baenziger@kirche-regensburg.ch)



## Vorschau KlimaGespräche in Regensburg

Das eigene Leben auf einen klimafreundlichen Kurs zu bringen, ist nicht einfach – sowohl aus psychologischen und sozialen wie auch aus praktischen Gründen. Diese Feststellung veranlasste eine britische Psychotherapeutin und einen Ingenieur dazu, die Methode der KlimaGespräche zu entwickeln. Die Methode wird inzwischen in vielen Ländern angewandt und durch Fastenopfer und Brot für alle in der Deutschschweiz verbreitet. Die KlimaGespräche richten sich an alle, die persönliche Anstrengungen in Richtung eines CO<sub>2</sub>-effizienteren Lebensstils machen möchten.



Dabei werden an insgesamt sechs Abenden die eigenen Gewohnheiten in Bezug auf Wohnen, Mobilität, Ernährung und Konsum und deren Folgen fürs Klima analysiert und konkrete Lösungen erarbeitet. Gleichzeitig werden auch innere Prozesse (Motivation, Ängste etc.) beleuchtet, die eine langfristige Verhaltensänderung erschweren. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Widerständen und der Austausch in der Gruppe ermutigt dazu, Gefühle der Machtlosigkeit zu überwinden und zu einem Lebensstil zu finden, der eine langfristige Reduzierung der CO<sub>2</sub>-Emissionen ermöglicht.

Die KlimaGespräche werden ab Mai 2021 an 6 Mittwochabenden von 19 – 21 Uhr im Kirchgemeinderaum von Mathias Bänziger und Elke Gloor angeboten an. Die Daten sind: 5./19. Mai, 2./16. Juni, 7. Juli, 25. August 2021. Um vollumfänglich von den KlimaGesprächen profitieren zu können, ist es wichtig, an allen sechs Einheiten teilzunehmen. Die Gruppengrösse beträgt max. 8 Personen. Anmeldung: [mathias.baenziger@kirche-regensburg.ch](mailto:mathias.baenziger@kirche-regensburg.ch)