



© ZUMA Press, Inc./Alamy

## Präsenräume für den Frieden

Citykirche Offener St. Jakob

«When inward tenderness finds  
the secret hurt, pain itself will crack the  
rock and Ah! Let the soul emerge.»

– Rumi

Die Schrecknisse der Welt können uns lähmen, überfordern oder verzweifeln lassen. Wir suchen einen anderen Weg: Wir wollen hinschauen und hingspüren. In einem Feld mitfühlender, kollektiver Zeugenschaft wenden wir uns dem zu, was wir im Alltag oft verdrängen. Gemeinsam schaffen wir Raum zum Fühlen, Verdauen und Verwandeln schwieriger Emotionen. Daraus entsteht neue Kraft und Verbundenheit, die wir als Basis für entschlossenes Handeln dringend brauchen. Einmal im Monat treffen wir uns in einem achtsam moderierten Kreis. Wir schwingen uns ein und verbinden uns mit konkreten Geschehnissen. Mit Präsenz und mit Neugier begegnen wir dem, was in uns aufsteigt: Empfindungen, Emotionen, Bildern, Gedanken und inneren Bewegungen. Wir teilen von Herzen und im Bewusstsein, dass das, was durch uns spricht, Teil eines grösseren Ganzen ist.

Sebastian Tal Körper-Therapeut und Philosoph  
Verena Mühlethaler Pfarrerin

Aktuelle Infos zu den jeweiligen Anlässen  
finden Sie auf [citykirche.ch](http://citykirche.ch).

### Daten

21. Dez. 2025, 1. Feb., 1. März, 19. April, 17. Mai 2026

Jeweils sonntags um 19 Uhr in der Citykirche

Offener St. Jakob

### Kontakt

[verena.muehlethaler@reformiert-zuerich.ch](mailto:verena.muehlethaler@reformiert-zuerich.ch)