

a
a

achtsames
aarau

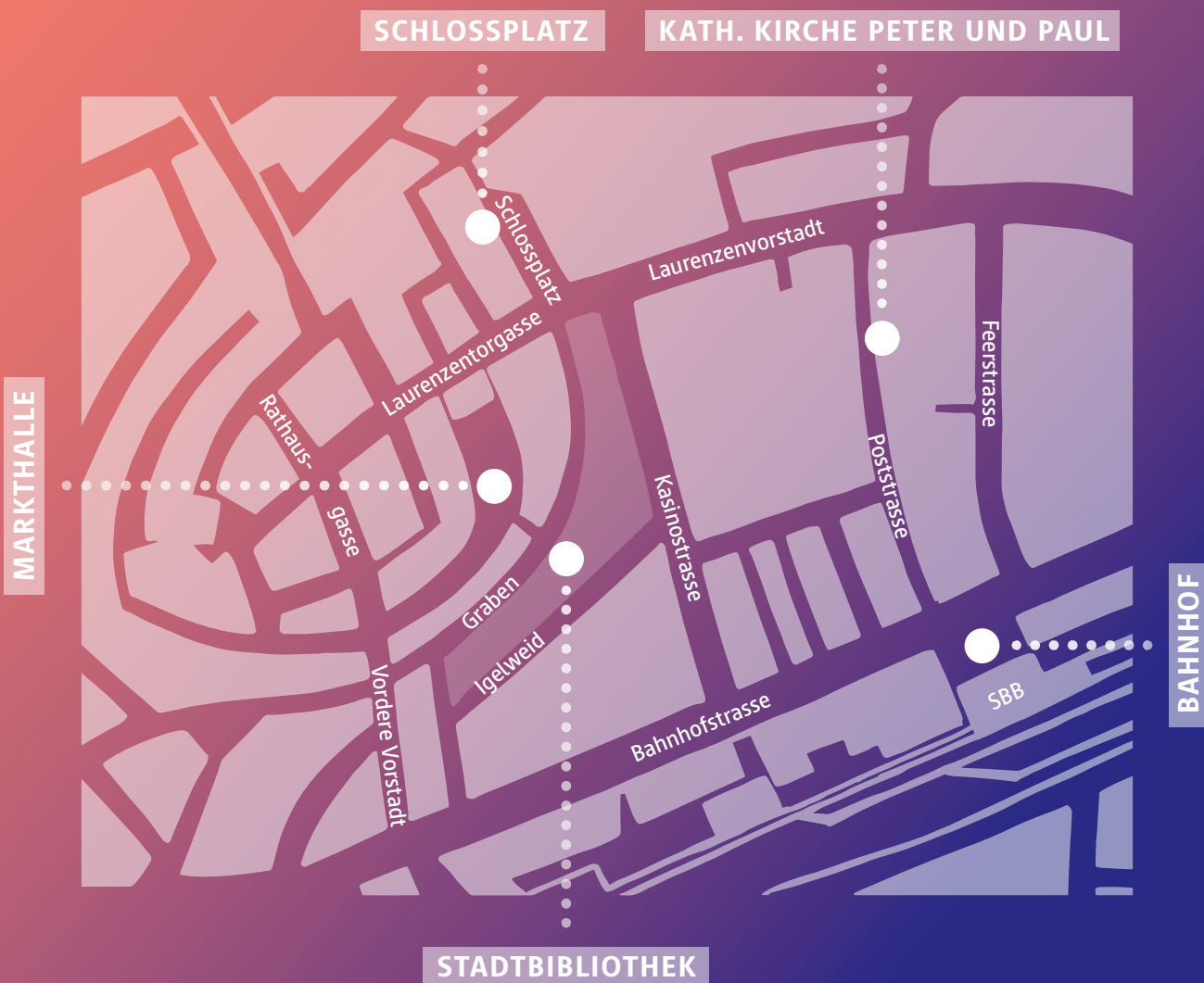
LAUSCHEN, SCHAUEN, ERLEBEN
9. – 11. MAI 2019
IN DER AARAUER INNENSTADT

Setz dich zu uns zum Gespräch und besuche uns beim Kerzenlabyrinth,
an der Podiumsdiskussion zum Thema Achtsamkeit, im Geschichtenzelt,
beim Kaffee oder bei einer Crêpe ...

Komm mit auf die Vogelexkursion, auf den Brunnengang,
auf die Kunstführung und vieles mehr ...

achtsamesaarau.ch

Übersicht



DONNERSTAG, 9. MAI

BAHNHOF

Ab 17 Uhr bis Samstag, 11. Mai, 16 Uhr

Installation «Wortinseln».
Worte als Unterbrechung auf dem Weg von und zum Bahnhof.

📍 Bahnhofplatz.
Bildung und Propstei.

17 – 18.30 Uhr
Gute Reise.
Ein guter Wunsch für Heimkehrende und Wegfahrende.

📍 Bahnhofunterführung.
Pastoralraum Region Aarau.

STADTBIBLIOTHEK

18 – 18.30 Uhr
Brunnengang.
📍 Seite Graben.
Claudia Mennen, Bildung und Propstei.

19.30 – 21 Uhr
Achtsamkeit – Podiumsgespräch
mit Kerem Adigüzel, Präsident Verein Al-Rahman, Christoph Frutiger, Psychotherapeut Kantonsspital Aarau, Christian Rutishauser, Jesuit, Didine Stauffer, Perkussionistin.

📍 Cafeteria.
Bildung und Propstei.

MARKTHALLE

Ab 17 Uhr bis Samstag, 11. Mai, 16 Uhr
Fotowettbewerb: Achtsames Aarau.
Einem Moment der Achtsamkeit auf einem Bild festhalten.

Regioteam Jugend des Pastoralraums Region Aarau.

Ab 17 Uhr bis Samstag, 11. Mai, 16 Uhr
Klagemauer – Fragemauer
Christlich-Jüdische Arbeitsgemeinschaft Aargau.

ZWINGLIHAUS NICHT AUF DER KARTE

Donnerstag 9. Mai

17 – 19 Uhr **Dialogue en Route.**
Führung zu den sozialen Netzen von Flüchtlingen

📍 Zwinglihaus, Kirchbergstrasse 16, Bushaltestelle Sonnmatweg (Linie 4 Richtung Biberstein).
Verein Netzwerk Asyl Aargau.

FREITAG, 10. MAI

SCHLOSSPLATZ

13 – 15.30 und
17 – 19 Uhr
**Einfach setzen und ins
Gespräch kommen.**
*Dagmar Bujack, Refor-
mierte Kirche Aarau, und
Burghard Förster,
Pastoralraum Region
Aarau.*

PETER UND PAUL

Ab 12 Uhr bis
Montag, 13. Mai
**Kerzenlabyrinth –
Faszinierende Lichter.**
📍 Vorplatz.
*Pastoralraum Region
Aarau.*

BAHNHOF

17 – 18.30 Uhr
Gute Reise.
Ein guter Wunsch für
Heimkehrende und Weg-
fahrende.
📍 Bahnhofunterführung.
*Pastoralraum Region
Aarau.*

19.30 – 20.30 Uhr
Vogelexkursion.
Wer zwitschert und fliegt
in der Stadt?
(wenn vorhanden, Feld-
stecher
mitnehmen)
📍 Bahnhofplatz.
*Claudia Nothelfer,
BirdLife Aargau.*

STADTBIBLIOTHEK

11 – 11.30 Uhr
Brunnengang.
📍 Seite Graben.
*Claudia Mennen,
Bildung und Propstei.*

15 – 15.30 und
17 – 17.30 Uhr
**Kunst- und
Brunnenführung**
📍 Seite Graben.
*Bernhard Lindner,
Bildung und Propstei.*

16.30, 16.45, 17,
17.15 und 17.30 Uhr
**Atem-Achtsamkeit in
Bewegung.**
📍 Wiese.
*Susanne Andrea Birke,
Bildung und Propstei.*

MARKTHALLE

15 – 17 Uhr
Kaffeestand.
*Mitarbeiterkreis der Ge-
hörlosen.*

19 – 20 Uhr
**Achtsamkeit, christlich-
islamisches Gebet.**
*Susanne Andrea Birke,
Fachstelle Bildung und
Propstei,
Jasmina El-Sonbati,
Offene Moschee Schweiz
und Kerem Adigüzel,
Verein Al-Rahman.*

SAMSTAG, 11. MAI

SCHLOSSPLATZ

9 – 16 Uhr
Geschichtenzelt:
**Biblische
Geschichten und
Märchen hören.**
*Fachstelle Katechese –
Medien und Pastoral-
raum Region Aarau.
Um 11 mit Gebärdendol-
metscherin.*

13 – 15.30 Uhr
**Einfach setzen und ins
Gespräch kommen.**
*Burghard Förster,
Pastoralraum Region
Aarau.*

PETER UND PAUL

10 – 13 Uhr
Crêpes
📍 Vorplatz.
*Pastoralraum Region
Aarau.*

11 – 16 Uhr
**Gehmeditation zu
zweit.**
📍 Laubengänge.
*Walli Jaberg, Regionale
Ehe- und Paarberatungs-
stelle Aarau.*

BAHNHOF

10 – 16 Uhr
Bewegende Momente.
📍 Bahnhofplatz.
*Peter Michalik,
Bildung und Propstei.*

STADTBIBLIOTHEK

9.30 – 13 Uhr
Segen für Haustiere.
📍 Wiese.
*Claudia Mennen,
Bildung und Propstei.*

10 – 11 Uhr
Stadt-Exerzitien
📍 Seite Graben.
*Bernhard Lindner, Bil-
dung und Propstei.*

10.30 – 12 Uhr **Stadt-
rundgang unten_durch.**
📍 Seite Graben.
Caritas Aargau.

11 – 12.30 und 13.30 –
14.30 Uhr
**Stille mittendrin –
Sitzmeditation.**
📍 Wiese.
*Claudia Nothelfer,
Bildung und Propstei.*

12 – 12.30 Uhr
Brunnengang.
📍 Seite Graben.
*Bernhard Lindner,
Bildung und Propstei.*

14 – 14.30 Uhr
Kunstführung.
📍 Seite Graben.
*Bernhard Lindner,
Bildung und Propstei.
Mit Gebärdendolmet-
scherin.*

MARKTHALLE

12 – 14 Uhr
Kaffeestand.
*Mitarbeiterkreis
der Gehörlosen.*

14 – 16 Uhr
Miteinander musizieren:
miteinander einfachste
Gegenstände erklingen
lassen.
*Boris Lanz,
Pastoralraum Region
Aarau.*

15.30, 15.45, 16,
16.15 und 16.30 Uhr
**Atem-Achtsamkeit
in Bewegung.**
*Susanne Andrea Birke,
Bildung und Propstei.*

IN DER STADT

Samstag 11. Mai

11 – 16 Uhr **Seifenblasen.**
Dem Zauber und der Leichtigkeit der
Seifenblasen folgen.
📍 Unterwegs in der Stadt.
Pastoralraum Region Aarau.

ACHTSAMES AARAU WIRD VERANSTALTET VON

Bildung und Propstei

Das Angebot der Fachstelle der Römisch-Katholischen Kirche im Aargau richtet sich an Menschen, die mit dem Herzen schauen möchten und Leben in Fülle suchen.

Kontakt

Fachstelle Bildung und Propstei
056 438 09 40
bildungundpropstei@kathaargau.ch
kathaargau.ch

Pastoralraum Region Aarau

Der Pastoralraum Region Aarau umfasst die fünf Pfarreien Peter und Paul Aarau, St. Johannes Buchs-Rohr, St. Martin Entfelden, Heilige Familie Schöffland und Heilig Geist Suhr-Gränichen mit insgesamt 21 000 Katholikinnen und Katholiken. Über 50 Prozent der Pfarreiangehörigen haben einen Migrationshintergrund. Dadurch treffen unterschiedliche kulturelle und religiöse Prägungen und Kirchenbilder aufeinander.

Kontakt

Beat Niederberger
Birkenweg 8
5040 Schöffland
062 721 12 13
beat.niederberger@pastoralraum-aarau.ch
pastoralraum-aarau.ch

« Achtsamkeit verändert. Sie führt zu mehr Menschlichkeit untereinander. »

Claudia Mennen, Bildung und Propstei

« Achtsamkeit ist wie ein Kind, das staunend die Wunder der Welt und des Lebens entdeckt. »

Beat Niederberger, Pastoralraum Region Aarau

Wo möchtest du künftig achtsamer sein?

BEI DER ARBEIT

IN DEINER FAMILIE ODER IM FREUNDESKREIS

GEGENÜBER DIR SELBST
