

Ort  
der  
Berührung



## Handauflegen

Einmal pro Monat, mittwochs 17 bis 19 Uhr  
in der reformierten Kirche Zollikofen  
(letztes Eintreffen um 18.30 Uhr)

**Info bei:** Katrin Marbach, Pfarrerin, 031 911 81 21

Von Mensch zu Mensch



Ort  
der  
Berührung

## Was ist Handauflegen?

In alltäglichen Begegnungen berühren wir andere häufig. Wir geben einander die Hände oder legen die Hand auf den Arm eines andern. Tut uns etwas weh, legen wir selbst intuitiv die Hand auf die schmerzende Stelle, weil das beruhigt und entspannt.

Handauflegen unterscheidet sich von diesen alltäglichen Berührungen durch die innere Haltung. Sie zeichnet sich aus durch Präsenz, Achtsamkeit und Respekt und ist in einen weit gefassten christlich-spirituellen Rahmen eingebettet. Die heilende Kraft wird als universale Kraft verstanden, nicht als die eigene Kraft der Handauflegenden.

Das Handauflegen ersetzt keine medizinische Therapie oder die Konsultation einer Fachperson.

## Wie wirkt therapeutisches Handauflegen?

Handauflegen kann zu einer wohltuenden Entspannung führen, das Wohlbefinden stärken, Schmerzen reduzieren und die Selbstheilung anregen. Es kann sich sowohl körperlich wie auch seelisch auswirken.





Ort  
der  
Berührung

## Wie sieht Handauflegen praktisch aus?

Wichtig ist einzig, dass Sie sich dabei wohlfühlen. Ihre Bekleidung behalten Sie selbstverständlich an und können jederzeit sagen, ob Ihnen etwas angenehm ist oder nicht. In der Regel und bei uns in der Kirche wird im Sitzen Hand aufgelegt. Beim Handauflegen können beispielsweise Rücken, Gelenke, Schultern, Bauch, Kopf oder Füße behandelt werden. Eine Behandlung dauert 10 bis maximal 20 Minuten.

Wenn Sie möchten, können Sie anschliessend über Ihre Wahrnehmungen und Empfindungen sprechen oder die Behandlung einfach wirken lassen.

## Wer praktiziert das Handauflegen?

Wir sind ein Team von Freiwilligen. JedeR von uns hat den Einführungskurs «Handauflegen» bei Anemone Eglin, reformierte Theologin und langjährige Mitarbeiterin der Stiftung Diakoniewerk Neumünster, Handauflegen OH, besucht.





## Wie können Sie das Angebot in Anspruch nehmen?

**Offenes Angebot 2025** (ohne Anmeldung) an folgenden Daten:

22. Januar  
19. Februar  
19. März  
30. April  
21. Mai  
18. Juni  
20. August  
17. September  
22. Oktober  
19. November  
17. Dezember

Jeweils von 17 bis 19 Uhr in der reformierten Kirche Zollikofen.  
(Letztes Eintreffen: 18.30 Uhr)

Im Rahmen der Seelsorge **nach Vereinbarung** bei  
Katrin Marbach, Pfarrerin

## Bei Fragen und für Informationen wenden Sie sich bitte an:

Katrin Marbach, Pfarrerin  
Weiterbildung «Heilsame Rituale» bei Anemone Eglin,  
reformierte Theologin und langjährige Mitarbeiterin der Stiftung  
Diakoniewerk Neumünster, Handauflegen OH.

Lindenweg 3  
3052 Zollikofen  
031 911 81 21  
katrin.marbach@refzollikofen.ch