

# Sarganserland

## «wind down» – entspannen, durchatmen, zur Ruhe kommen

In einer schnelllebigen Welt, in der unser Kopf oft von Pflichten, Gedankenkarussellen und digitaler Reizüberflutung gefüllt ist, gewinnt das bewusste «wind down» — das langsame Zur-Ruhe-Kommen — eine tiefere Bedeutung. Psalm 23 bietet hierfür eine kraftvolle geistliche Landschaft: Er zeigt nicht nur die Fürsorge Gottes, sondern auch Wege zur inneren Ruhe und zum Loslassen.

Der Psalm beginnt mit der einfachen, beruhigenden Aussage: «Der Herr ist mein Hirte; mir wird nichts mangeln.» Diese Zusage schafft Raum zum Ausatmen. Wenn wir akzeptieren, dass jemand für uns sorgt, können wir Kontrolle abgeben und loslassen — ein zentraler Schritt beim Entspannen.

In der Bildsprache des Psalms finden wir konkrete Elemente, die als Rituale dienen können: «Er weidet mich auf einer grünen Wiese und führt mich zum frischen Wasser.» Sich vorstellen, an einem sicheren Ort zu ruhen, die Vorstellung von weichem Gras und klarem Wasser, ist eine kurze, wirksame mentale Übung, die Anspannung senkt.

Weiter heißt es: «Gott erfrischt meine Seele.» Das erinnert daran, dass «wind down» nicht nur physisch, sondern auch emotional und mental wirkt. Atemübungen, ein kurzes Gebet oder stille Dankbarkeit helfen, die innere Er schöpfung zu lindern. Selbst in Tälern und dunklen Zeiten steht die Zusage, dass Gott da ist, führt, umsorgt und tröstet. «Du bereitest vor mir einen Tisch ...» steht für Versorgung inmitten von Bedrängnis.

Der Psalm schliesst mit der Hoffnung auf Bleiben: «Ich werde bleiben im Hause des Herrn

immerdar.» Damit ist mehr als ein einmaliges Gefühl von Geborgenheit gemeint; es ist die tiefe Erwartung einer dauerhaften Gemeinschaft mit Gott. Es beschreibt die Gewissheit, dass Gottes Nähe nicht vorübergehend ist, sondern fortbesteht — auch in Krisen, in Zweifeln und über den Tod hinaus. Diese Zusage schenkt Sicherheit: kein vorübergehender Zufluchtsort, sondern ein Zuhause, in dem man dauerhaft gehalten ist.

Gleichzeitig ist «Bleiben» eine Lebenshaltung. Es bedeutet, Vertrauen nicht nur zu empfinden, sondern täglich zu wählen: Gott in kleinen Entscheidungen zu suchen, durch Gebet und Stille die Verbindung zu pflegen und in Gemeinschaft mit anderen Glaubenden verankert zu bleiben. Solche Gewohnheiten und Rituale sind die sichtbaren Wege, auf denen das Bleiben im Alltag Gestalt annimmt.

Ebenfalls schwingt die Hoffnung mit, dass Liebe, Fürsorge und Gemeinschaft nicht enden, sondern über das jetzige Leben hinaus Bestand haben. Wer weiß, dass er bleiben darf, lebt freier, kann vergeben und auch in schweren Zeiten aushalten.

Psalm 23 zeigt: «wind down» ist keine Schwäche, sondern ein bewusstes Vertrauen — darauf, dass Führung, Versorgung und Trost vorhanden sind. Wer diese Bilder in sein Leben einwebt, schafft nicht nur Ruhe für den Körper, sondern Erholung für die Seele.

Heidi Rupf, Sozialdiakonin  
Kirchgemeinde Sargans - Mels - Vilters-Wangs



## BAD RAGAZ, PFÄFERS

### Pfarramt

Pfrn. Sabine Gäumann  
081 302 71 89, sabine.gaeumann@ref-badragaz.ch

Pfr. Andreas Gäumann  
081 302 71 89, andreas.gaeumann@ref-badragaz.ch

### Präsidium

Erika Spitz  
079 481 99 77, praesidium@ref-badragaz.ch

### Mesmer

Martina Deplazes, Beatrix Dürr Hanselmann,  
Yukiko Nierhoff

### Sekretariat

081 302 13 57, sekretariat@ref-badragaz.ch  
[www.ref-badragaz.ch](http://www.ref-badragaz.ch)



## EVANGELISCHE KIRCHGEMEINDE WALENSTADT FLUMS QUARTEN

### Pfarramt

Pfr. Simon Sigrist  
081 735 12 64, pfarramt@ref-walenstadt.ch  
Diakonin Ute Grommes  
081 515 14 53, diakonat@ref-walenstadt.ch

### Sekretariat

Claudia Gubser  
081 735 28 06, sekretariat@ref-walenstadt.ch

**Präsidium**  
Bärtschi Reinhard  
077 409 74 69, praesident@ref-walenstadt.ch

### Mesmerin

Esther Mettler  
081 710 24 41  
[www.ref-walenstadt.ch](http://www.ref-walenstadt.ch)



### Pfarramt

Pfr. Reto Schaufelberger  
081 710 43 04, reto.schaufelberger@ref-sargans.ch

Sozialdiakon Ralf Rupf  
081 710 43 02, ralf.rupf@ref-sargans.ch

Sozialdiakonin Heidi Rupf  
081 710 43 00, heidi.rupf@ref-sargans.ch

### Administration

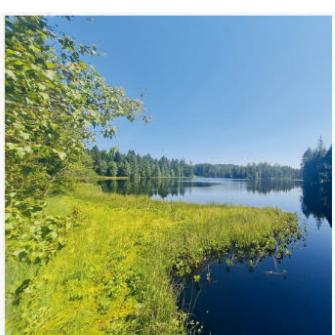
Irène Blatter  
081 710 43 01, irene.blatter@ref-sargans.ch

### Präsidium

Marianne Schnyder  
081 723 64 72, praesidium@ref-sargans.ch

### Mesmerin

Beatrice Jäger  
081 710 02 62, beatrice.jaeger@ref-sargans.ch  
[www.ref-sargans.ch](http://www.ref-sargans.ch)  
**Instagram:** [refsargans](#)



wind  
down

Psalm 23



# Bad Ragaz, Pfäfers

## Veranstaltungen

### Konfirmandenunterricht

Mittwoch, 22. Oktober, 17.30 Uhr Kirchgemeindehaus

### Eltern-Kind-Singen

Mittwoch, 22. und 29. Oktober, 9.30 Uhr, Kirchgemeindehaus

### Bibelgespräch

Mittwoch, 29. Oktober, 14.30 Uhr, Kirchgemeindehaus. Weitere Informationen bei Pfrn. Sabine Gäumann, 081 302 71 89

### Neu: Kafi Zischtidig

Dienstag, 7., 14. und 28. Oktober, 4. November, jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr, siehe Artikel auf dieser Seite

### Im Fokus:

Dienstag, 21. Oktober, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus: «Giovanni Segantini - ein ruheloser Einzelgänger»: Bildervortrag von Max Huber. Anmeldung bis zum Vortag bei Pfr. Andreas Gäumann, 081 302 71 89, andreas.gaeumann@ref-badragaz.ch

### Andacht im Altersheim Allmend

Freitag, 3. Oktober, 10.15 Uhr, Pfr. Thomas Maurer (Fläsch)

Freitag, 17. Oktober, 10.15 Uhr, Pfrn. Karin Ott (Maienfeld)

Freitag, 31. Oktober, 10.15 Uhr, Pfr. Andreas Gäumann

### Neu: Kafi Zischtidig – Ort der Begegnung

Im Kafi Zischtidig ist jede und jeder willkommen, der feinen Kaffee oder Tee in geselliger Runde zu schätzen weiss. Wer das Gespräch sucht, findet sicher jemanden. Wer lieber ungestört geniesst, findet auch einen Platz. Die Getränke sind gratis; Spenden zur Deckung der Unkosten sind willkommen.

Das Kafi Zischtidig lädt jeden Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr im Saal des Kirchgemeindehauses (Maienfelderstrasse 13) zum gemütlichen Beisammensein ein. An Dienstagen, an denen eine Fokus-Veranstaltung stattfindet (siehe unten), fällt das Kafi Zischtidig aus. Erstmals findet das neue Angebot am 7. Oktober statt. Willi Kleiner wird mit dem Akkordeon aufspielen. Wer übrigens gerne bei diesem neuen Angebot mithelfen möchte, kann sich bei Pfr. Andreas Gäumann, andreas.gaeumann@ref-badragaz.ch, 081 302 71 89, melden.



## Abwechslungsreicher Ausflug zum Rheinfall

Der Seniorenausflug stiess auf grossen Anklang. Pfrn. Sabine und Pfr. Andreas Gäumann konnten 44 Mitreisende am Dienstag, 9. September begrüssen. Nach einem gemütlichen Znünihalt in Scherzingen führte die Carfahrt dem Untersee entlang nach Hallau zur Weinstube der Familie Keller, wo ein feines Mittagessen serviert wurde. Während einer Schiffsfahrt vom Rheinfall in Richtung Rheinau genossen die Senioren Kaffee und Kuchen. Die reiselustigen Kirchbürger freuten sich sehr über den schönen Ausflug und denken gerne an den abwechslungsreichen Tag mit Bus und Schiff zurück.



## Im Fokus: «Giovanni Segantini – ein ruheloser Einzelgänger»



Giovanni Segantini (1858 – 1899) wuchs verwahrlost und in grosser Armut auf. Trotzdem hatte er das Glück, die Mailänder Kunstschule zu besuchen, um sich dort das Handwerk eines Kunstmalers zu erwerben. Er war ein leidenschaftlicher Naturmensch und blieb bis zu seinem frühen Tod ein Original. Als junger Familienvater ist er in die Bündner Berge gezogen und hat in Savognin und Maloja endlich eine Heimat gefunden, die ihm entsprochen hat. Am Dienstag, 21. Oktober (14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus) wird der pensionierte Pfarrer Max Huber uns den Maler Giovanni Segantini in einem Bildervortrag näher bringen. Wegen des Zvieris wird um eine Anmeldung bis zum Vortag bei Pfr. Andreas Gäumann, 081 302 71 89, andreas.gaeumann@ref-badragaz.ch gebeten.

## «Unterwegs» – Singtag im November mit Pascal Weder

Singen tut gut, singen macht Freude – umso mehr, wenn man es gemeinsam mit anderen tut. Beim Singtag am Samstag, 8. November lässt sich das im evangelischen Kirchgemeindehaus wieder erleben.

Die vielen Wege, die wir gehen, aber auch unser Lebensweg sind die Themen, zu denen wir



alte und neue Lieder aus verschiedenen Stilrichtungen einüben. Wir treffen uns zu zwei Proben, und zwar von 10.00 Uhr-12.00 Uhr und von 14.00-16.00 Uhr. In der Mittagspause stehen Kuchen, Kaffee, Tee und Mineral zur Verfügung. Weitere Verpflegung müssten die Teilnehmenden selbst mitbringen.

Am Sonntag, 9. November gestaltet die Singtaggruppe mit ihren Liedern gemeinsam mit den Konfirmanden und Pfarrerin Sabine Gäumann den Gottesdienst.

Singfreudige Erwachsene sowie Schüler und Schülerinnen ab dem 5. Schuljahr sind herzlich eingeladen. Notenkenntnisse oder Chorerfahrung sind nicht nötig. Pascal Weder wird sich auf die Möglichkeiten der Gruppe einstellen. Anmeldungen bitte bis zum 31. Oktober: Pfrn. Sabine Gäumann 081 302 71 89, sabine.gaeumann@ref-badragaz.ch

## Gottesdienste

### Sonntag, 5. Oktober

9.40 Uhr  
Bad Ragaz  
Gottesdienst, im Anschluss Kirchenkaffee, Pfr. Hans Philipp Geyl, Kollekte: Palliativer Brückendienst SG

### Sonntag, 12. Oktober

9.40 Uhr  
Bad Ragaz  
Gottesdienst, im Anschluss Kirchenkaffee, Pfrn. Sabine Gäumann, Kollekte: Palliativer Brückendienst SG

### Sonntag, 19. Oktober

9.40 Uhr  
Bad Ragaz  
Gottesdienst mit Taufe, im Anschluss Kirchenkaffee, Pfrn. Sabine Gäumann, Kollekte: Bibellesebund

### Sonntag, 26. Oktober

9.40 Uhr  
Bad Ragaz  
Gottesdienst, im Anschluss Kirchenkaffee, Pfr. Andreas Gäumann, Kollekte: Bibellesebund

### Sonntag, 2. November

9.40 Uhr  
Bad Ragaz  
Abendmahlgottesdienst zum Reformationssonntag, im Anschluss Kirchenkaffee, Pfrn. Sabine Gäumann, Reformationskollekte

**Alle Termine finden sich auch in der Freitagsausgabe des «Sarganserländers» sowie auf [www.ref-badragaz.ch](http://www.ref-badragaz.ch)**

# Walenstadt, Flums, Quarten

## Geschätzte Kirchbürgerinnen und Kirchbürger

Nach reiflicher Überlegung habe ich mich dazu entschieden, als Präsident der evang. Kirchgemeinde per Ende Juni 2026 zurückzutreten. In den vergangenen Jahren durfte ich gemeinsam mit dem Kirchenvorstand einige Projekte umsetzen und erlebte das Team dabei als sehr engagiert, wertschätzend und kollegial. Die im Frühling 2025 übernommenen Betreuungsaufgaben im persönlichen Umfeld erwiesen sich als sehr herausfordernd. Sie lassen mir deutlich weniger Spielraum als bisher, um dieses Amt im angemessenen Rahmen weiterführen zu können. Ich danke allen herzlich für ihr Verständnis, aber vor allem auch für das entgegengebrachte Vertrauen, die gute Zusammenarbeit und die Unterstützung.

Reinhard Bärtschi, Präsident

## Besondere Gottesdienste

### ÖKUM. TIER-SEGENSGOTTESDIENST

Dienstag, 7. Oktober, 18 Uhr, Lindenplatz Flums. Alle Haustiere, Pferde, Kühe, Katzen, Hunde sind willkommen. Gesegnet werden Tiere und Besitzer von Pfr. Simon Sigrist und Pater Gregor Rakoczy.

### ERNTEDANK

Am 12. Oktober feiern wir Erntedank-Gottesdienst. Auf den Spuren von Ruth der Moabiterin sehen wir die reiche Ernte. Im Anschluss laden wir zum gemeinsamen Suppenessen ein.

### REFORMATION/HOCHZEITSAPÉRO

Am 26. Oktober feiern wir gemeinsam mit den Kirchenchören aus Walenstadt-Flums-Quarten, Sargans, Mels, Vilters und Wangs das Reformationsfest mit Abendmahl. Wir erinnern uns an die Reformatoren und ihre Suche nach reformatorischen Wurzeln. Im Anschluss an den Gottesdienst laden Angela und Simon Sigrist-Hellingman aus Anlass ihrer Hochzeit unter der Woche zum Apéro ein.

### ABENDGOTTESDIENST MIT TÄNZERIN

Am Sonntag, 2. November um 17 Uhr laden wir zu einem besonderen Gottesdienst mit Tänzerin Dana Stoll und Musik von Elias Köppel ein. Seit ihrer Kindheit tanzt Dana Ballett, Modern Dance, Contemporary und Hip-Hop. Nach Abschluss der Professional Dance Academy in Stuttgart hat sie ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Ihr Publikum begeistert sie auch mit ihren Choreografien zu christlicher Musik. Elias Köppel studiert Public Management und musiziert in der Jungen Sinfonie Bern.

## Freud und Leid

### ABSCHIED

Annette Eggenberger geb. Schlegel, Murg  
Ich will euch Zukunft und Hoffnung schenken. Jer. 29,11b

## Mitteilungen

### ÖKUMENISCHE KINDERBIBELTAGE

Geheimzeichen und Löwengebrüll: Vom 15.-17. Oktober jeweils nachmittags tauchen 3.-6. KlässlerInnen in die Abenteuer von Daniel ein.

### VORTRAG WEIHNACHTSPÄCKLIAKTION

Am Dienstag, 28.10 um 19 Uhr laden wir zu einem Vortragsabend über die Weihnachtspäckliaktion in die Kirche in Walenstadt ein. Michael Bont, Leiter der Öffentlichkeitsarbeit bei Licht im Osten wird einen Einblick, auch hinter die Kulissen, der Weihnachtspäckliaktion geben. Am Samstag, 8. November sammeln wir mit Unterstützung von Schülern und Erwachsenen Päcklizutaten in Walenstadt um anschliessend die Weihnachtspäckli zu packen. Vom 2.-8.11. können bereits Päcklizutaten in der evang. Kirche abgegeben werden.

### CHORGESÄNGE MIT ST. PETERSBURGER VOKALENSEMBLE

Am Mittwoch, 5. November, 20 Uhr laden wir zum Konzert in die Evang. Kirche in Walenstadt ein. Das Vokalensemble tourt mit liturgischen Gesängen und Volksliedern durch Europa. Die professionellen Sänger aus der Schule des berühmten St. Petersburger Konservatoriums nehmen die Zuhörer mit ihrer faszinierenden Gesangskunst mit auf die musikalische Reise in alte Kathedralen und Klöster. Der Eintritt ist frei. Der Chor braucht jedoch Spenden zur Unkostendeckung und spendet selbst an ein Waisenhaus in St. Petersburg und für Flüchtlingskinder aus der Ukraine.

### RÜCKBLICK REFRESHCAMP

Zusammen mit 26 Jugendlichen verbrachten Ute Grommes und Simon Sigrist vom 26. September bis 5. Oktober das Refreshcamp in Bibione, IT. Sie erlebten Gemeinschaft, Gott und gute Stimmung. Ein Highlight war das gemeinsame Abendmahl, welches gefeiert wurde. Weitere Eindrücke finden sie auf der Website.

## Veranstaltungen

### ÖKUMENISCHES BIBELGESPRÄCH

Donnerstag, 2. Oktober, 19.30 Uhr, Rägäbögä

### HAUSKREISE WALENSTADT

Montag, 6. und 20. Oktober, 9.30 Uhr, Waffenplatzstr. 17, Reinhard Bärtschi, 077 409 74 69  
Montag, 13. und 27. Oktober, 19.30 Uhr, Gartenstrasse, Esther Mettler, 081 710 24 41

### HAUSKREIS MURG

Dienstag, 7. und 21. Oktober, 19 Uhr, Strandbodenstrasse, Sina Moosberger, 079 332 87 63

### SENIORENNACHMITTAG FLUMS

Donnerstag, 9. Oktober, Jassen, 23. Oktober, Lotto, jeweils 13.30 Uhr im Pfarreisaal

### 60+NACHMITTAG WALENSTADT

Donnerstag, 16. Oktober, 14 Uhr, Rägäbögä: Unterhaltung mit Komiker Marcello Tiramisau

### KIRCHENCHORPROBEN

Ab 15. Oktober wieder jeden Mittwoch, 20 Uhr, Kirche Walenstadt.

## Gemeindereise Rumänien



Die Teilnehmenden geniessen das Herkunftsland von Diakonin Ute Grommes.

## Frauengemeinschaft

### STRICKNACHMITTAGE

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 13.30 Uhr, Kirchenstube evang. Kirche Walenstadt unter der Leitung von Sonja Hartmann.

### ADVENTSBASTELN UND GUETZLI BACKEN

Mittwoch, 29. Oktober, 14-17 Uhr, Schulküche Rempartschulhaus, backen für Herbsgruss ins Altersheim und basteln für Adventsfenster.

### BALLETT-WORKOUT

20. Oktober, 19.10 Uhr, Jugendträff Walenstadt, Start nächster Kursblock des Ballett-Workout.

## Gottesdienste

| Sonntag, 5. Oktober   |  |
|---|--|
| 10 Uhr<br>Walenstadt  | Gottesdienst<br>Pfrn. Wilma Finze  |
| Dienstag, 7. Oktober  |  |
| 18 Uhr<br>Lindenplatz<br>Flums  | ökumenischer Tier-Segnungs-gottesdienst<br>Pfr. Simon Sigrist und Pater Gregor Rakoczy |
| Donnerstag, 9. Oktober  |  |
| 10 Uhr<br>Tertianum   | Andacht  |
| Sonntag, 12. Oktober  |  |
| 10 Uhr<br>Walenstadt  | Erntedank-Gottesdienst<br>Pfr. Simon Sigrist   |
| Sonntag, 19. Oktober  |  |
| 10 Uhr<br>Flums   | Gottesdienst mit Abendmahl<br>Pfr. Simon Sigrist                                       |
| 19 Uhr<br>Walenstadt  | Taizé-Gebet  |
| Dienstag, 21. Oktober   |  |
| 18.30 Uhr<br>APH Riva   | Andacht  |
| Sonntag, 26. Oktober  |  |
| 10 Uhr<br>Walenstadt  | Gottesdienst<br>Pfr. Simon Sigrist und Kirchenchöre, Apéro                             |
| Die Termine erscheinen jeweils auch in der Freitagsausgabe des «Sarganserländers» sowie auf unserer Homepage. |  |

# Sargans, Mels, Vilters-Wangs

## Gruppen und Vereine

### FRAUENVEREIN

Dienstag, 14. Oktober, 19.00 Uhr, Zischtighöck (kreative Karten basteln), im Kirchgemeindehaus Anmeldung bei: Corinne Stoffel 079 768 88 31 oder corinne.stoffel@ref-sargans.ch Freitag, 17. Oktober, 09.00-16.00 Uhr, Kleidertausch im Kirchgemeindehaus Info Gabriela Frehner, 079 723 10 10 oder [www.ref-sargans.ch/kleidertausch](http://www.ref-sargans.ch/kleidertausch)

### GEDANKENAUSTAUSCH AUS BIBLISCHER SICHT

Dienstag, 21. Oktober, 14.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Info: Barbara Schawalder, 081 723 36 67

### KIRCHENCHOR

Proben bis auf weiteres gemäss Informationen des Präsidiums Info: Dorothea Meier, 081 783 21 49 oder Dagmar Jonas, 081 723 65 78

### KONTAKTPLAUSCH DER SENIOREN

Dienstag, 28. Oktober, 14.00 Uhr, Alphorn-Nachmittag, im Kirchgemeindehaus Info: Reto Schaufelberger, 081 710 43 04

## Freud und Leid

### TAUFEN

In die christliche Gemeinschaft wurde aufgenommen:  
**Jannis Good**, Sohn von Seraina und Hannes Good aus Heiligkreuz

## Veranstaltungen

### ERNTEDANK-GOTTESDIENST MIT ABENDMAHL UND BUURE-BUFFET

Sonntag, 19. Oktober, 09.30 Uhr



Dankbar innehalten, zurückblicken und teilen. Wir feiern Erntedank mit Abendmahl, begleitet von der Flumser Husmusig. Im Anschluss sind alle herzlich eingeladen zum feinen Buure-Zmorge-Buffet im Kirchgemeindehaus. Herzliche Einladung – es het, solangs het! Reto Schaufelberger, Pfarrer

### 3 X F: FAITH - FUN - FOOD, THE CHOSEN

Staffel 2, Folge 1: Dienstag 21. Oktober, 18.30-21.30 im Kirchgemeindehaus

Wir starten in die zweite Staffel von The Chosen! Gemeinsam kochen, essen, schauen und im Anschluss über das Gesehene und Gehörte ins Gespräch kommen. Eine inspirierende Mischung aus Gemeinschaft, Bibel und Lebensfragen.

Reto Schaufelberger, Pfarrer

### AMPULS-GOTTESDIENST

Sonntag, 26. Oktober, 18.30 Uhr

Was, wenn Glaube mehr mit deinem Alltag zu tun hat, als du denkst? amPuls wagt diesen Versuch: mit Musik, Gesprächen, Bildern und bibliischen Ideen. Vielleicht findest du Antworten. Vielleicht mehr Fragen. Sicher aber Menschen, mit denen sich das Leben teilen lässt - erst im Gottesdienst, dann am Tisch.

Ralf Rupf, Sozialdiakon

### SENIOREN-KONTAKTPLAUSCH

#### ALPHORNNACHMITTAG

Dienstag, 28. Oktober, 14.00 Uhr

im Kirchgemeindehaus

Ein Nachmittag mit Weitblick und Wohlklang: Beim Kontaktplausch erwartet uns Musik vom Alphorn, feiner Zvieri und gute Gemeinschaft. Herzliche Einladung – einfach vorbeikommen und geniessen!

Anita Sulser, Reto Schaufelberger, Pfarrer & Leitungsteam

### RUHEPUNKT - ZEIT FÜR STILLE, KLANG UND BESINNUNG

Dienstag, 28. Oktober, 19.30 Uhr

in der Kirche

Mitten in der Woche einen Moment innehalten: Unter der Leitung von Christopher Garn gestalten wir einen meditativen Abend mit Musik, Texten und Stille. Herzliche Einladung zum Atemholen für die Seele.

Reto Schaufelberger, Pfarrer

## Gedankeninput

Ein fröhliches Herz macht auch das Gesicht heiter; aber wenn das Herz bekümmert ist, dann sinkt auch der Mut.

Sprüche 15,13

Von allen Sorgen, die ich mir mache, sind die meisten nicht eingetroffen. Sven Hedin

Gott, meinen Kummer lege ich dir hin. Halte mich fest und schenk mir ein fröhliches Herz!



Heidi Rupf, Sozialdiakonin

## Gottesdienste

### Sonntag, 5. Oktober

|                     |  |
|---------------------|--|
| 9.30 Uhr<br>Sargans | Gemeindegottesdienst<br>Pfr. Holger Finze-Michaelsen |
|---------------------|--|

### Sonntag, 12. Oktober

|                     |  |
|---------------------|--|
| 9.30 Uhr<br>Sargans | Gemeindegottesdienst<br>Pfr. Claudius Hess |
|---------------------|--|

### Sonntag, 19. Oktober

|                      |  |
|----------------------|--|
| 09.30 Uhr<br>Sargans | Erntedank-Gottesdienst mit Feier<br>des Abendmauls<br>Pfr. Reto Schaufelberger<br>musikalische Begleitung mit der<br>Flumser Husmusig<br>anschliessend Apéro |
|----------------------|--|

### Sonntag, 26. Oktober

|                      |  |
|----------------------|--|
| 18.30 Uhr<br>Sargans | amPuls-Gottesdienst<br>Sozialdiakon Ralf Rupf und Team<br>anschliessend Imbiss |
|----------------------|--|

### Dienstag, 28. Oktober

|                      |   |
|----------------------|---|
| 19.30 Uhr<br>Sargans | «Ruhpunkt», ökumenische<br>meditative Abendfeier,<br>Gestaltung: Christopher Garn |
|----------------------|---|



Alle Termine können auch in der Freitagsausgabe des «Sarganserländer» und auf unserer Homepage [www.ref-sargans.ch](http://www.ref-sargans.ch) eingesehen werden.