



Zentrum christliche Spiritualität
Zürich

Einfach da sein

Stille-Meditation

Ein – oder zweimal im Monat
in Dietikon

Monika Hemri und Marion Winkler

www.zentrum-spiritualitaet.ch
Telefon 043 317 90 27

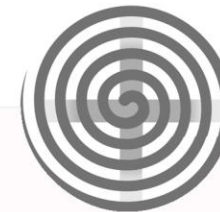
Zweiter Montagmorgen im Monat, 10.00 – 11.30 Uhr:

1. (!) April, 17. Juni, 8. Juli, 9. September, 14. Oktober, 11. November,
9. Dezember 2019
und/oder:

Vierter Montagabend im Monat, 19.15 – 20.45 Uhr:

15. (!) April, 24. Juni, 26. August, 23. September, 28. Oktober,
25. November, 16. (!) Dezember 2019

Katholisches Pfarreizentrum, Bahnhofplatz 3, 8953 Dietikon



Einfach da sein

Übung der Wahrnehmung. Impuls / Austausch, Stille-Meditation

Wir üben uns darin, unseren Körper und unseren Atem wahrzunehmen und nach innen zu hören – uns selbst und dem Leben achtsam zu begegnen.

Wir schöpfen aus christlichen Quellen der Achtsamkeit und Stille und öffnen uns auf das Grenzenlose ...

Einfach vorbeikommen und schauen!
Anfänger und schon Übende sind herzlich willkommen.

Monika Hemri, M.A., Exerzitienbegleiterin, 079 515 21 60
Marion Winkler, dipl. Erzieherin, Assistenz

Unentgeltlich. Freiwillige Spende an Amnesty International

**Der Weg nach innen fängt mit dem Lassen an,
mit der Entlastung.**

Das Neue wird von selbst.