



Zentrum christliche Spiritualität  
Zürich

# Einfach da sein

## Stille-Meditation

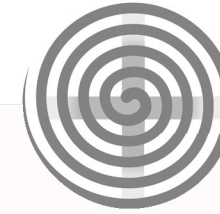
**Ein- oder zweimal im Monat in Dietikon  
mit  
Monika Hemri  
Marion Czaja Winkler  
Eveline Römer**

[www.zentrum-spiritualitaet.ch](http://www.zentrum-spiritualitaet.ch)  
Telefon 043 317 90 27

Zweiter Montagmorgen im Monat, 10.00 – 11.30 Uhr:  
13. Januar / 10. Februar / 9. März / 6. April / 11. Mai / 8. Juni / 6. Juli /  
14. September / 19. Oktober / 9. November / 7. Dezember 2020  
und/oder

Vierter Montagabend im Monat, 19.15 – 20.45 Uhr:  
27. Januar / 24. Februar / 30. März / 22. Juni / 24. August /  
28. September / 26. Oktober / 23. November / 14. Dezember 2020  
*[Kursiv abweichende Daten]*

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, Eveline Römer

Unentgeltlich; Freiwillige Spende an Amnesty International

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

**Das Neue wird von selbst.**