



Zentrum christliche Spiritualität
Zürich

mehr leben

Übungen der Stille und der Achtsamkeit im Alltag

Monika Hemri und Esther Maurer

Pfarrei St. Agatha und St. Josef, Dietikon

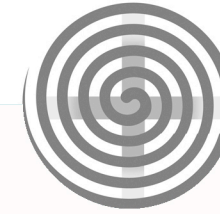
19. April – 17. Mai 2021

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

Informationsabend
Montag, 12. April 2021, 19.15 Uhr

Impulsabende
Montag, 19. / 26. April, 3. / 10. / 17. Mai 2021
jeweils 19.15 – 20.45 Uhr

Alle Abende finden statt im
Pfarreizentrum St. Agatha (Cafeteria), Bahnhofplatz 3, 8953 Dietikon



Ruhe und Gelassenheit Intensität in der Routine des Alltags

Die Übungen wenden sich an Frauen und Männer, die sich nach mehr Lebendigkeit und Tiefe sehnen – die hoffen und vertrauen, dass sich ihnen eine Quelle der Kraft auftut, wenn sie sich darin üben, nach innen zu hören und dem Leben achtsam zu begegnen.

In der Stille beginnt ein ganzer Atemzug mit dem Ausatmen, mit der Entlastung. Das Neue wird von selbst.

Auf den Weg der Stille und der Achtsamkeit führen uns

- tägliche Übungen für Zuhause und unterwegs
- Ein wöchentlicher Impulsabend in der Gruppe
- Es besteht auch die Möglichkeit zu Einzelgesprächen

Dieser «Weg des Erfahrens», der nach Ignatius von Loyola auch „Exerziten im Alltag“ genannt wird, wurzelt im Jüdisch-Christlichen. Er will sich aber öffnen auf die Ahnung einer Wirklichkeit hin, die „alles in allem fassend“ im Grenzenlosen zu Hause ist.

Kosten: Fr. 50.—

Anmeldung bis zum 9. April 2021:

- Für den Informationsabend
- Für die Übungen
- an Monika Hemri, 079 515 21 60 (auch für Auskünfte)
(für Info-Abend auch WhatsApp/Signal)