



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

24. April – 22. Mai 2023

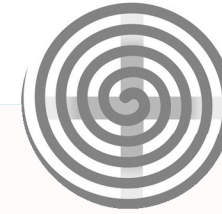
www.zentrum-spiritualitaet.ch
Telefon 043 317 90 27

Informationsabend
Montag, 17. April 2023, 19.15 Uhr
(keine Anmeldung)

Impuls-Treffen
Montag, 24. April / 1. / 8. / 15. / 22. Mai 2023
jeweils 19.15 – 20.45 Uhr

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

Je nach Wunsch der Gruppe bieten wir die Impuls-Treffen
gern auch als Wald-Nachmittage an



Ruhe und Gelassenheit Intensität in der Routine des Alltags

Eingeladen sind Menschen, 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 wöchentliches Impuls-Treffen in der Gruppe
- ein kurzes Einzelgespräch wird empfohlen

Dieser «Weg des Erfahrens», der nach Ignatius von Loyola auch „Exerzitien im Alltag“ genannt wird, wurzelt im Jüdisch-Christlichen. Er wächst in die Ahnung einer Wirklichkeit, die „alles in allem begreifend“ im Grenzenlosen zu Hause ist.

Kosten: Sfr. 80-120 (Selbstdeklaration)

Auskünfte und Anmeldung:

- Am Informationsabend
- oder bis **18. April 2023** an:
 - Monika Hemri, 079 515 21 60 oder an
 - Esther Maurer, 077 438 87 61