



Zentrum christliche Spiritualität  
Zürich

# Kontemplation und Körperachtsamkeit

## Ein Weg in die Stille und Präsenz

Marianna Alonso

Samstag, 03. Februar 2024

Samstag, 26. Oktober 2024

Jeweils von 10.00h bis 16.30 Uhr

Zentrum christliche Spiritualität,  
Werdstr. 53, Zürich

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

### **Marianna Alonso**

- Kontemplationslehrerin der 'Wolke des Nichtwissens' der Willigis Jäger-Stiftung
- Psychologische Beraterin IKP

### **Anmeldung**

Zentrum christliche Spiritualität  
Telefon: 043 317 90 27  
E-Mail: [info@zentrum-spiritualitaet.ch](mailto:info@zentrum-spiritualitaet.ch)  
oder Marianna Alonso  
Sihlweidstrasse 30, 8041 Zürich  
Telefon: 044 480 21 21 / 079 640 10 14  
E-Mail: [marianna.alonso@bluewin.ch](mailto:marianna.alonso@bluewin.ch)

“Die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt  
führt zu einer Öffnung in die Stille,  
in die Weite und Unendlichkeit hinein”  
*Willigis Jäger*



*Josua Boesch, Ikone „Der Unverfügbare“*

## Ein Tag der Achtsamkeit

Mit Atem- und Körperwahrnehmungs-Übungen, Qi Gong und Gebetsgebärden lenken wir unsere Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Dies ermöglicht uns den Raum der Stille in uns zu erspüren und Gottes Gegenwart sowie unsere eigene Kostbarkeit zu entdecken. Neue Möglichkeiten der Entfaltung kennen zu lernen und die Erfahrungen in den Alltag zu integrieren.

- Möglichkeit zu Einzelgesprächen
- Der Tag findet im Schweigen statt
- MITBRINGEN: bequeme, farbneutrale Kleidung, warme Socken (Meditationskissen, -bänkchen und -hocker sind vorhanden)

## Kontemplation und Körperübungen in Achtsamkeit

Wir müssen nichts erreichen. Wir erlauben uns Spannungen loszulassen, Kräfte aufzubauen, der Dehnung nachzugeben, um für das Sitzen aufgerichtet zu sein.

### Tagesablauf

10.00–12.00 Uhr	Einstimmung mit Bewegung; Kontemplation, achtsames Gehen, kurzer Impuls zum angekündigten Thema
12.00 Uhr	<u>Mittagessen</u> : Möglichkeit zum gemeinsamen Essen in der Hausgemeinschaft. Kosten 20.-- Fr.
13.30 Uhr	Einstimmung mit Bewegung
14.00 Uhr	Kontemplation, Vortrag
15.00 Uhr	Pause
15.15 Uhr	Kontemplation
16.15 Uhr	Abschlussritual
16.30	Ende

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Bereitschaft sich auf Neues einzulassen.

### Kosten

Sfr. 50.–