



Zentrum christliche Spiritualität
Zürich

mehr leben

Übungen der Stille und der Achtsamkeit im Alltag

Monika Hemri

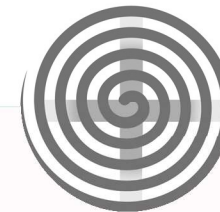
Pfarrei St. Martin, Seuzach
29. Oktober – 26. November 2024

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

Informationsabend
Dienstag, 22. Oktober 2024, 19 Uhr
(unverbindlich, aber mit Anmeldung)

Impulsabende
Dienstag, 29. Oktober // 5. / 12. / 19. / 26. November 2024
jeweils 19.00 – 20.30 Uhr (bei grosser Gruppe 20:45)

Alle Abende finden statt in der
Kirche St. Martin, Reutlingerstrasse 52, 8472 Seuzach



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 wöchentlicher Impulsabend 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 24. Oktober 2024 bei:
➤ Monika Hemri, 079 515 21 60