



Zentrum christliche Spiritualität  
Zürich

# mehr leben

## Übungen der Stille und der Achtsamkeit im Alltag

**Monika Hemri und Esther Maurer**

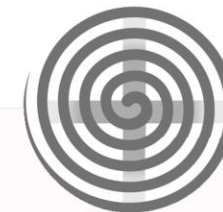
**Pfarrei St. Agatha und St. Josef, Dietikon  
24. April – 22. Mai 2023**

[www.zentrum-spiritualitaet.ch](http://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