



Zentrum christliche Spiritualität
Zürich

...mehr leben...

Übungen der Stille und der Achtsamkeit im Alltag

Monika Hemri

Pfarrrei St. Martin, Seuzach
29. Oktober – 26. November 2019

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

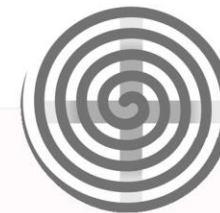
Informationsabend:

Dienstag, 22. Oktober, 19 Uhr
(keine Anmeldung)

Impulsabende:

Dienstag, 29. Oktober / 5. / 12. / 19. / 26. November, 19.00 – 20.30 Uhr

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



Ruhe und Gelassenheit Intensität in der Routine des Alltags

In der Stille können wir ganz und unverstellt da sein. Da werden wir uns spüren. Erst wer in die Stille einkehrt und darin aushält, wird auch empfangen.

Er wird sehen und hören, was unsere Sinne vielleicht gar nicht mehr erreicht, aber unsere Seele aufatmen lässt.

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

Worte aus der Bibel und aus anderen Quellen der Weisheit begleiten diesen Erfahrungsweg der christlichen Tradition, der nach Ignatius von Loyola auch „Exerziten im Alltag“ genannt wird.

Kosten: Fr. 50.--

Auskünfte und Anmeldung: Am Informationsabend
oder bis 25. Oktober 2019 an Monika Hemri, 079 515 21 60