



Zentrum christliche Spiritualität  
Zürich

# mehr leben

## Übungen der Stille und der Achtsamkeit im Alltag

Monika Hemri

Pfarrei St. Martin, Seuzach  
27. Oktober – 24. November 2026

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

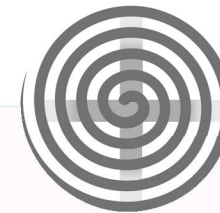
### Informationsabend

Dienstag, 20. Oktober 2026, 19 Uhr

### Impulsabende

Dienstag, 27. Oktober // 3. / 10. / 17. / 24. November 2026  
jeweils 19.00 – 20.30 Uhr

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



## Ruhe und Gelassenheit Lebendigkeit in der Routine des Alltags

Die Übungen führen ins Meditieren ein oder vertiefen es.

Wenn ich mich darin übe, nach innen zu hören und dem Leben achtsam zu begegnen, tut sich mir eine Quelle der Kraft auf, die mich das «Geheimnis meines Lebens» ahnen lässt.

Dabei begleiten uns

- ein Arbeitsbuch mit einer täglichen Übung für Zuhause
- ein wöchentlicher Impulsabend in der Gruppe
- ein kurzes Einzelgespräch wird empfohlen

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

**In der Stille beginnt ein ganzer Atemzug mit dem Ausatmen,  
mit der Entlastung. Das Neue wird von selbst.**

Kosten: Sfr. 80-120 (Selbstdекlaration)

Auskünfte und Anmeldung:

- Am Informationsabend oder bis 26. Oktober 2026 unter:  
079 515 21 60