

# Einfach da sein

## Stille-Meditation



**Zweiter Montagmorgen im Monat**  
**10.00 - 11.30 Uhr**

13. Januar / 10. Februar  
10. März / 14. April / 12. Mai  
16.\* Juni / 7.\* Juli  
8. September / 13. Oktober  
10. November / 8. Dezember 2025

\* abweichende Daten

**Katholisches Pfarreizentrum, Bahnhofplatz 3, Dietikon**

Übung der Wahrnehmung, Impuls, einfach **DA** sein (Stille-Meditation / Herzensgebet)

**Wir üben uns darin**, unseren Leib und unseren Atem liebevoll **wahr-zu-nehmen** und **nach innen zu hören**, uns selbst und allem, was ist, aus der Tiefe **achtsam zu begegnen** – wir werden ins Geheimnis des Lebens aufgenommen.

Dabei schöpfen wir aus christlichen Quellen der Achtsamkeit und Stille und orientieren uns am **Herzensgebet**, einem alten Meditationsweg der Ostkirche, den im Westen vor allem der Jesuit Franz Jalics neu gelehrt und verbreitet hat (kontemplative Exerzitien).

### **Einfach vorbeikommen und schauen!**

Schnuppergäste, Beginnende und schon Übende sind herzlich willkommen.

Monika Hemri, MA, berufsbegleitender Studiengang Theologie,  
Exerzitienbegleiterin Zentrum Christliche Spiritualität Zürich,  
079 515 21 60

Freiwillige Spende an Amnesty International

**Der Weg nach innen fängt mit dem Lassen an,  
mit der Entlastung.  
Das Neue wird von selbst.**



Pfarrei  
St. Agatha & St. Josef  
Dietikon