

Das Kraut des Internisten  
und das Messer des Chirurgen  
heilen von aussen, doch der  
Atem heilt von innen.

*Paracelsus*



# Ich höre die Stille atmen

Meditation  
Stille  
Kontemplation  
Atmen

Diakon Ronald Jenny &  
Franziska Kronenberg

eidg. Dipl. Atemtherapeutin  
[www.spirare.ch](http://www.spirare.ch)

Meditation  
Stille  
Kontemplation  
Atmen



jeweils dienstags  
18.00 – 19.00 Uhr

Daten 18.5.21 | 25.5.21  
1.6.21 | 8.6.21 | 15.6.21 | 22.6.21

Sommerpause

18.00 bis 18.25

stilles Sitzen in der Kirche  
meditative Impulse

18.30 bis 18.50

an der frischen Luft | frei atmend  
sich bewegend | Impulse

Oberkirche Herz Jesu Wiedikon Aemtlerstrasse 49 Zürich