

reformierte
citykirche offener st.jakob

Montags- meditationen 2023 in der Citykirche Offener St. Jakob Mitten in der Stadt zur Ruhe kommen.



02. JAN KEINE MONTAGSMEDITATION

09. JAN OPENYOGA mit Béla Pete

16. JAN STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

23. JAN ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

30. JAN OPENYOGA mit Angela Blank

06. FEB OPENYOGA mit Bettina Boyens

13. FEB KEINE MONTAGSMEDITATION

20. FEB KEINE MONTAGSMEDITATION

27. FEB OPENYOGA mit Béla Pete

06. MÄR STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

13. MÄR OPENYOGA mit Angela Blank

20. MÄR ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

27. MÄR OPENYOGA mit Béla Pete

03. APR STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

10. APR KEINE MONTAGSMEDITATION

17. APR OPENYOGA mit Angela Blank

24. APR ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

01. MAI KEINE MONTAGSMEDITATION

08. MAI OPENYOGA mit Béla Pete

15. MAI STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

22. MAI OPENYOGA mit Bettina Boyens

29. MAI KEINE MONTAGSMEDITATION

05. JUN ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

12. JUN OPENYOGA mit Béla Pete

19. JUN STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

26. JUN OPENYOGA mit Angela Blank

03. JUL ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

10. JUL OPENYOGA mit Béla Pete

17. JUL KEINE MONTAGSMEDITATION

24. JUL KEINE MONTAGSMEDITATION

31. JUL KEINE MONTAGSMEDITATION

07. AUG KEINE MONTAGSMEDITATION

14. AUG KEINE MONTAGSMEDITATION

21. AUG STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

28. AUG OPENYOGA mit Angela Blank

04. SEP ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

11. SEP OPENYOGA mit Béla Pete

18. SEP STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

25. SEP OPENYOGA mit Bettina Boyens

02. OKT ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

09. OKT OPENYOGA mit Béla Pete

16. OKT STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

23. OKT OPENYOGA mit Angela Blank

30. OKT ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

06. NOV OPENYOGA mit Bettina Boyens

13. NOV STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

20. NOV OPENYOGA mit Béla Pete

27. NOV ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

04. DEZ OPENYOGA mit Angela Blank

11. DEZ STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

18. DEZ OPENYOGA mit Béla Pete

25. DEZ KEINE MONTAGSMEDITATION

Beginn jeweils um 19 Uhr

Evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde Zürich

Citykirche Offener St. Jakob
Kirchenkreis vier fünf
Stauffacherstrasse 34
8004 Zürich

citykirche.ch

Bewegtes Yoga und berührende Stimm-Meditationen: Im grossen Raum der Citykirche St. Jakob bieten die Montagsmeditationen fernab vom Trubel des Stauffachers eine Gelegenheit zum Innehalten. Open Yoga ermöglicht Anfänger:innen und Geübten die Möglichkeit, Freude an der eigenen Yoga-Praxis zu entwickeln. Bei den Stimm-Meditationen wenden sich die Teilnehmer:innen ihrem inneren Raum zu und erleben ein kollektives Klangerlebnis in der Kirche. Alle Montagsmeditationen sind öffentlich und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Teilnahme kostet CHF 15.

**Ihr Team der Citykirche
Offener St. Jakob**

Stimm-Meditation mit Hedwig Plöchl

Gemeinsam in der Kirche von der Stille in das Tönen kommen. Spüren, wie die Vibration des eigenen Klanges den Körper lebendig werden lässt. Durch den Ausdruck über die Stimme sich mit der eigenen inneren Kraft verbinden und so ihre Heilkraft erleben. Durch den Wechsel von Stille und Klang immer tiefer bei sich selbst ankommen, den eigenen Raum spüren, den Klang teilen. Es ist keine Gesangserfahrung nötig.



Hedwig Plöchl
Soul Voice® Practitioner
Naturheilpraktikerin eidg. D. Homöopathie
Brennan Healing® Practitioner
Esalen Massage
praxisheilkraft.ch

Atem • Klang • Stille

mit Eva Nievergelt

Einmal im Monat entsteht im St. Jakob ein Raum für Selbstzentrierung über Atem- und Klangerfahrung in geführten Meditationen. Das Empfangen und Verströmen des Atems legt die Basis für die Erfahrung des Gegenwärtig-Seins, das Ich-Bin. Im Fließen und Schwingen von Atem und Stimme finden wir unseren inneren Raum, erfahren wir mehr und mehr das Einpendeln in eine Stabilität, die auf Vertrauen in die Veränderung gründet.



Eva Nievergelt
Sängerin und Gesangspädagogin,
SOMA Embodiment und
Ergosom Praktikerin
evanievergelt@bluewin.ch

OpenYoga

mit Béla Pete

OpenYoga, in der Tradition des Hatha Yoga, vermittelt in einer besonderen Umgebung die Freude an der eigenen Yoga-Praxis. Aufbauende und kräftigende Übungen verändern sich hin zu beruhigenden Stellungen. Eine Entspannung rundet jeden Anlass ab. Mitmachen dürfen alle. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.



Béla Pete, Dipl. Yogalehrer SYV
openyoga.ch
yogazeitbela.wordpress.com

mit Bettina Boyens

Als ausgebildete Yoga Lehrerin, diplomierte Krankenschwester, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin ist mir Prävention ein großes Anliegen. Unsere Gesundheit beginnt in der Einheit von Körper, Geist und Seele und wir haben unser Wohlergehen selbst in der Hand.



Bettina Boyens, Yogalehrerin RYT500
Migros Klubschulen
Oerlikon, Wetzikon und Winterthur

mit Angela Blank

Es geht im Yoga nicht darum, seine Beine hinter dem Kopf zu kreuzen oder auf dem Kopf zu balancieren. Es geht darum, Achtsamkeit zu entwickeln, seine Gedanken zu beruhigen, Raum und Freiheit zu finden. Von Atemübungen zu Körperstellungen, zur Tiefenentspannung und Meditation. Yoga ist für alle, auf der Matte und im Alltag.



Angela Blank
Yogalehrerin, RYT500
younionyoga.ch