

reformierte
citykirche offener st.jakob

Montags- meditationen 2024 in der Citykirche Offener St. Jakob Mitten in der Stadt zur Ruhe kommen.



02. JAN KEINE MONTAGSMEDITATION

08. JAN ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

15. JAN OPENYOGA mit Angela Blank

22. JAN STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

29. JAN OPENYOGA mit Béla Pete

05. FEB ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

12. FEB KEINE MONTAGSMEDITATION

19. FEB KEINE MONTAGSMEDITATION

26. FEB OPENYOGA mit Béla Pete

04. MÄR ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

11. MÄR OPENYOGA mit Bettina Boyens

18. MÄR STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

25. MÄR OPENYOGA mit Béla Pete

01. APR KEINE MONTAGSMEDITATION

08. APR ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

15. APR OPENYOGA mit Angela Blank

22. APR STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

29. APR OPENYOGA mit Béla Pete

06. MAI ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

13. MAI OPENYOGA mit Béla Pete

20. MAI KEINE MONTAGSMEDITATION

27. MAI STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

03. JUN ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

10. JUN OPENYOGA mit Béla Pete

17. JUN STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

24. JUN OPENYOGA mit Angela Blank

01. JUL ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

08. JUL OPENYOGA mit Angela Blank

15. JUL KEINE MONTAGSMEDITATION

22. JUL KEINE MONTAGSMEDITATION

29. JUL KEINE MONTAGSMEDITATION

05. AUG KEINE MONTAGSMEDITATION

12. AUG KEINE MONTAGSMEDITATION

19. AUG STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

26. AUG OPENYOGA mit Angela Blank

02. SEP ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

09. SEP OPENYOGA mit Béla Pete

16. SEP STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

23. SEP OPENYOGA mit Béla Pete

30. SEP ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

07. OKT OPENYOGA mit Angela Blank

14. OKT STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

21. OKT OPENYOGA mit Bettina Boyens

28. OKT KEINE MONTAGSMEDITATION

04. NOV ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

11. NOV OPENYOGA mit Béla Pete

18. NOV STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

25. NOV OPENYOGA mit Angela Blank

02. DEZ ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt

09. DEZ OPENYOGA mit Bettina Boyens

16. DEZ STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl

23. DEZ OPENYOGA mit Béla Pete

30. 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