

Montags- meditationen 2025 in der Citykirche Offener St. Jakob Mitten in der Stadt zur Ruhe kommen.



06. JAN	KEINE MONTAGSMEDITATION
13. JAN	OPENYOGA mit Béla Pete
20. JAN	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
27. JAN	KEINE MONTAGSMEDITATION
03. FEB	OPENYOGA mit Angela Blank
10. FEB	OPENYOGA mit Béla Pete
17. FEB	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
24. FEB	OPENYOGA mit Angela Blank
03. MÄR	ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt
10. MÄR	OPENYOGA mit Béla Pete
17. MÄR	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
24. MÄR	OPENYOGA mit Angela Blank
31. MÄR	ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt
07. APR	OPENYOGA mit Béla Pete
14. APR	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
21. APR	KEINE MONTAGSMEDITATION
28. APR	OPENYOGA mit Angela Blank
05. MAI	ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt
12. MAI	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
19. MAI	OPENYOGA mit Béla Pete
26. MAI	OPENYOGA mit Angela Blank
02. JUN	ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt
09. JUN	KEINE MONTAGSMEDITATION
16. JUN	OPENYOGA mit Béla Pete
23. JUN	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
30. JUN	OPENYOGA mit Béla Pete
07. JUL	ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt
14. JUL	KEINE MONTAGSMEDITATION
21. JUL	KEINE MONTAGSMEDITATION
28. JUL	KEINE MONTAGSMEDITATION

04. AUG	KEINE MONTAGSMEDITATION
11. AUG	KEINE MONTAGSMEDITATION
18. AUG	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
25. AUG	OPENYOGA mit Béla Pete
01. SEP	ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt
08. SEP	OPENYOGA mit Angela Blank
15. SEP	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
22. SEP	OPENYOGA mit Béla Pete
29. SEP	ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt
06. OKT	OPENYOGA mit Angela Blank
13. OKT	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
20. OKT	OPENYOGA mit Béla Pete
27. OKT	KEINE MONTAGSMEDITATION
03. NOV	ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt
10. NOV	OPENYOGA mit Angela Blank
17. NOV	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
24. NOV	OPENYOGA mit Béla Pete
01. DEZ	ATEM • KLANG • STILLE mit Eva Nievergelt
08. DEZ	OPENYOGA mit Angela Blank
15. DEZ	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
22. DEZ	OPENYOGA mit Béla Pete
29. 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 und
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 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 Mediation. Yoga ist für alle, auf der Matte und im Alltag.



Angela Blank
Dipl. Yogatherapeutin,
Komplementärtherapeutin OdAKT und
Yogalehrerin RYT 500
younionyoga.ch