

Montags- meditationen 2026 in der Citykirche Offener St. Jakob **Mitten in der Stadt zur Ruhe kommen.**



05. JAN	STIMM-IMPROVISATION mit Gabriela Tanner
12. JAN	OPENYOGA mit Angela Blank
19. JAN	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
26. JAN	OPENYOGA mit Béla Pete
02. FEB	STIMM-IMPROVISATION mit Gabriela Tanner
09. FEB	OPENYOGA mit Angela Blank
16. FEB	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
23. FEB	OPENYOGA mit Angela Blank
02. MÄR	STIMM-IMPROVISATION mit Gabriela Tanner
09. MÄR	OPENYOGA mit Angela Blank
16. MÄR	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
23. MÄR	OPENYOGA mit Béla Pete
30. MÄR	STIMM-IMPROVISATION mit Gabriela Tanner
06. APR	KEINE MONTAGSMEDITATION
13. APR	OPENYOGA mit Angela Blank
20. APR	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
27. APR	OPENYOGA mit Béla Pete
04. MAI	STIMM-IMPROVISATION mit Gabriela Tanner
11. MAI	OPENYOGA mit Angela Blank
18. MAI	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
25. MAI	KEINE MONTAGSMEDITATION
01. JUN	OPENYOGA mit Béla Pete
08. JUN	STIMM-IMPROVISATION mit Gabriela Tanner
15. JUN	OPENYOGA mit Angela Blank
22. JUN	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
29. JUN	OPENYOGA mit Béla Pete
06. JUL	STIMM-IMPROVISATION mit Gabriela Tanner
13. JUL	KEINE MONTAGSMEDITATION
20. JUL	KEINE MONTAGSMEDITATION
27. JUL	KEINE MONTAGSMEDITATION

03. AUG	KEINE MONTAGSMEDITATION
10. AUG	KEINE MONTAGSMEDITATION
17. AUG	OPENYOGA mit Angela Blank
24. AUG	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
31. AUG	OPENYOGA mit Angela Blank
07. SEP	STIMM-IMPROVISATION mit Gabriela Tanner
14. SEP	OPENYOGA mit Angela Blank
21. SEP	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
28. SEP	OPENYOGA mit Béla Pete
05. OKT	STIMM-IMPROVISATION mit Gabriela Tanner
12. OKT	OPENYOGA mit Angela Blank
19. OKT	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
26. OKT	OPENYOGA mit Béla Pete
02. NOV	STIMM-IMPROVISATION mit Gabriela Tanner
09. NOV	OPENYOGA mit Angela Blank
16. NOV	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
23. NOV	OPENYOGA mit Béla Pete
30. NOV	STIMM-IMPROVISATION mit Gabriela Tanner
07. DEZ	OPENYOGA mit Angela Blank
14. DEZ	STIMM-MEDITATION mit Hedwig Plöchl
21. DEZ	OPENYOGA mit Béla Pete
28. 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**

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 Meditation. Yoga ist für alle, auf der Matte und im Alltag.



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

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

Stimm-Improvisation aus der Stille

mit Gabriela Tanner

Wir sind ganz im Jetzt. Lauschend. Aus diesem Zustand der Stille gehen wir in den stimmlichen Ausdruck. Wir bewegen uns. Wir gehen in einen kreativen, spielerischen Prozess. Während wir unseren Stimmen bewusst zuhören, erleben wir Klangräume, Lieder, Rhythmen, die sich fortwährend wandeln. Wir erfahren Präsenz und Absichtslosigkeit zugleich. Wenn In-Beziehung-sein Musik wird, kann man eigentlich nur noch staunen. Es ist wie Beten. Es braucht keine Vorkenntnisse, nur die Freude am Entdecken der Stimme und des Lauschens.



Gabriela Tanner
Sängerin und Klangheilerin
klang-heilung-gesang.ch