

## Montagsmeditation OpenYoga

Nadine von Grünigen,  
dipl. Yogalehrerin SYV/EYU  
[www.yoga3.ch](http://www.yoga3.ch)



Mit Yoga sich selbst beobachten;  
der Wissenschaft des eigenen Seins  
begegnen. Aufmerksam Geist und  
Körper wahrnehmen. Neugierig sein  
und mutig werden für die eigene  
Entwicklung und Beweglichkeit.

Atmung, Bewegung und Tiefen-  
entspannung mit Yoga Nidra.  
Jeder macht mit, wie er kann.

OpenYoga	Montag von 19–20.45 Uhr
12. April	13. September
14. Juni	6. Dezember

Unkostenbeitrag CHF 10.–

## Montagsmeditation OpenYoga

Angela Blank, Yogalehrerin, RYT500  
[www.younionyoga.ch](http://www.younionyoga.ch)



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.

OpenYoga	Montag von 19–20.45 Uhr
11. Januar	31. Mai
8. Februar	12. Juli
8. März	18. Oktober

Unkostenbeitrag CHF 10.–

## Montagsmeditationen 2021 im Offenen St. Jakob

Weitere Infos zu diesen Veranstaltungen auf  
[www.citykirche.ch](http://www.citykirche.ch)



## Montagsmeditation Stimme Bewegt

Miriam Helle, Soul Voice™ Teacher  
[www.miriamhelle.ch](http://www.miriamhelle.ch)  
 Hedwig Plöchl, Soul Voice™ Teacher  
[www.praxisheilkraft.ch](http://www.praxisheilkraft.ch)



Gemeinsam in der Kirche klingen, in freier Bewegung der Stimme Raum geben und sich vom intuitiven Gesang führen lassen. Sich von der Stimme berühren lassen und ihre Heilkraft erleben.

Ein kollektives Klangerlebnis in der Kirche. Klang formt uns und wir formen mit Klang. Es ist keine Gesangsausbildung nötig.

Bei kurzfristiger Änderung der Leitung ist dies auf [www.miriamhelle.ch](http://www.miriamhelle.ch) ersichtlich.



Stimme Bewegt		Montag 19–20.30 Uhr	
4. Januar	Hedwig	5. Juli	Miriam
1. Februar	Hedwig	6. September	Miriam
1. März	Hedwig	4. Oktober	Miriam
29. März	Hedwig	29. November	Miriam
3. Mai	Hedwig	27. Dezember	Miriam
7. Juni	Miriam		

Unkostenbeitrag CHF 10.–

## Montagsmeditation Vom Atem zum Klang

Verena-Barbara Gohl  
 Komplementär-Therapeutin OdA KT, Atem  
[www.atem-körper-klang.ch](http://www.atem-körper-klang.ch)



Durch Atem- und Empfindungsübungen gelangen wir in die Stille. Im grossen gemeinsamen Raum der Kirche wenden wir uns so unserem inneren Raum zu. Gedanken und Gefühle beruhigen sich und unsere Seele wird berührt.

Das individuelle, feine Forschen mit Stimme und Klang rundet den Abend ab. Alle sind willkommen, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Namen in Klammern sind Ferien-Stellvertretungen.

Vom Atem zum Klang	Montag von 19–20.15 Uhr
18. Januar	21. Juni
15. Februar	21. September (Pasquale)
15. März	11. Oktober
19. April	15. November
17. Mai	13. Dezember

Unkostenbeitrag CHF 10.–

## Montagsmeditation OpenYoga

Béla Pete, Dipl. Yogalehrer SYV  
[www.openyoga.ch](http://www.openyoga.ch)  
[www.yogazeitbela.wordpress.com](http://www.yogazeitbela.wordpress.com)



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.

Namen in Klammern sind Ferien-Stellvertretungen.

OpenYoga	Montag von 19–20.45 Uhr
25. Januar	30. August
22. Februar	27. September
22. März	25. Oktober
26. April	8. November (Bettina)
10. Mai (Bettina)	22. November
28. Juni	20. Dezember

Unkostenbeitrag CHF 10.–