



Zirkel 1

Bewegt den Tag beginnen Eine Stunde der Achtsamkeit mit Qigong und Meditation

Erleben Sie die wohltuende, entspannende und aktivierende Wirkung sanfter Qigong-Übungen und kurzer Meditation. Diese Kombination schafft Ausgleich und regt den Energiefluss an. Die Übungen sind nicht anstrengend und für jedes Alter geeignet.

Offene Gruppe:

Die ersten 3 Stunden sind verbindlich zur Einführung. Übrige Teilnahme nach Möglichkeit und Verfügbarkeit. Die Kosten werden pro Stunde bezahlt.

Zeit:

Donnerstag, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr fortlaufend

Ort:

Aubrigstrasse 4, 8802 Kilchberg

Kosten*:

Fr. 15.–/Stunde ist jeweils mitzubringen.

Leitung:

Mariann Thöni, Musiktherapeutin SFMT

Anmeldung:

Bei untenstehender Adresse ab sofort.
Kleine Gruppe, max. 6 Teilnehmer.

Wichtig:

Es sind keine besonderen Kenntnisse notwendig. Eine bequeme Hose erleichtert das Sitzen.

**Das ForumMusik fördert ein Kostenkonzept, damit der Hauptteil der Einnahmen oder freiwillige Kollekten dem Projekt «Podium Junge Musikerinnen und Musiker» zugute kommen.*

Zirkel 2

Offenes Singen von Kraft- und Volksliedern aus aller Welt

Wo man singt, da lass' dich nieder

Kraftlieder und Volkslieder gemeinsam zu singen, macht Spass, weckt Lebenskräfte, ist berührend und gibt ein gutes Gefühl von Gemeinschaft. Mal fröhlich und beschwingt, mal besinnlich und meditativ sind die kraftvollen Lieder aus allen Himmelsrichtungen, die wir oftmals ohne Noten durch Vor- und Nachsingen lernen wollen. Sowohl geübte, wie Fortgeschrittene, als auch „ingerostete“ oder unsichere Stimmen sind willkommen, neben der Lust am Singen in der Gemeinschaft werden keine besonderen Kenntnisse vorausgesetzt.

Das offene Singen ist eine Zusammenkunft von singfreudigen Menschen in lockerer Form jeweils:

Montags von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr einmal monatlich

Daten:

Diese sind aktuell zu finden unter www.refkilch.ch/agenda

Ort:

Reformierte Kirche Kilchberg

Leitung:

Mariann Thöni, Musiktherapeutin SFMT

Infos:

ForumMusik

Dies ist eine Veranstaltung der Reformierten Kirchgemeinde Kilchberg