

Zirkel 1

Musik und Meditation – Eine Stunde des Lauschens und der Stille

Musik und Meditation ist ein Angebot für Menschen der heutigen Zeit mit und ohne Meditationserfahrung.

Das Hören von Musik lässt die lauten Gedanken zur Ruhe kommen, es trägt zu inneren Sammlung bei. Die Musik wirkt durch ihre harmonisierenden Kräfte ausgleichend und anregend zugleich.

Im einfachen Sitzen in der Stille wird das Fühlen wahrgenommen, aus der Stille schöpfen wir Kraft und Geborgenheit.

Die Stunde des Lauschens und der Stille ist ein regenerierendes Time-out in einem engagierten, anforderungsreichen Alltag.

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

Zeit:

Mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr
ab 18. August 2010

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, bei dem die Kursunkosten niedrig gehalten werden, damit der Hauptteil der Einnahmen oder freiwillige Kollekten dem Ferienhilfeprojekt ForumProvence zugute kommen.*

Zirkel 2

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:

Mittwochs, 8.30 – 9.30 Uhr ab 18. August 2010

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, bei dem die Kursunkosten niedrig gehalten werden, damit der Hauptteil der Einnahmen oder freiwillige Kollekten dem Ferienhilfeprojekt ForumProvence zugute kommen.*

Zirkel 3

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 „eingerostete“ 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 singefreudigen Menschen in lockerer Form jeweils:

Montags von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr.

Termine im 2010:

30. August, 4. Oktober, 8. November, 13. Dezember

Termine im 2011:

10. Januar*, 7. Februar

**Mit Neujahrshöck im Kirchgemeindehaus Kilchsberg*

Ort:

Ev. ref. Kirche, 8802 Kilchberg

Leitung:

Mariann Thöni, Musiktherapeutin SFMT

Infos:

ForumMusik

Dies ist eine Veranstaltung der ev. ref. Kirchgemeinde Kilchberg

Zirkel 4

Offenes Singen zum Vollmondsingen Mond-Nacht-Liebes-Volks- und andere Lieder

Mitwirkung:

Jodlerdoppelquartett, Kilchberg

Zeit:

Der nächste Vollmond kommt bestimmt.
Termin noch offen.

Ort:

Ev. ref. Kirche, 8802 Kilchberg und draussen

Leitung:

Mariann Thöni, Musiktherapeutin, ForumMusik

Mitbringen:

Freude am Singen, Freunde und Freundinnen.
Taschenlampe.

Ein Textblatt wird abgegeben. Das Singen findet bei jeder Witterung statt. Warme Kleidung. Anschliessend gemütliche Runde im Kirchgemeindehaus.