

## 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:**

Findet zur Zeit nicht statt.

**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

### *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.

#### **Beginn:**

Ab August 2018

#### **Zeit:**

Donnerstag, 8.30 – 9.30 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 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.

## 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:**  
Reformierte Kirche Kilchberg und draussen

**Termine im 2018:**

3. September, 1. Oktober, 5. November,  
3. Dezember

**Termine im 2019:**

7. Januar mit Neujahrshöck  
im Kirchgemeindehaus

**Ort:**  
Reformierte Kirche Kilchberg

**Leitung:**  
Mariann Thöni, Musiktherapeutin SFMT

**Infos:**  
ForumMusik

*Dies ist eine Veranstaltung der Reformierten  
Kirchgemeinde Kilchberg*

**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. Anschlies-  
send gemütliche Runde im Kirchgemeindehaus.*