

STILLES ZÜRICH

Programm

www.stilles-zuerich.ch

Ständige Angebote

Freitag, 1. März, 12 – 22 Uhr, Samstag, 2. März, 11 – 22 Uhr, Sonntag, 3. März, 9 – 17 Uhr

Racines du Ciel <i>Einen Baum der Stille zeichnen</i>	Wasserkirche
Flüsterfoyer <i>Raum für Begegnung, Austausch, Inspiration</i>	KdG, Flüsterfoyer
STILLE STUBE <i>Raum für Meditation, Kontemplation, einfach Sein</i>	KdG, STILLE STUBE
Steinlabyrinth <i>Wege gehen, einkehren, Schritt für Schritt in eine andere Welt</i>	Grossmünsterplatz

Donnerstag, 29. Februar 2024

19 – 20.30 Uhr	STILLER FUNKE	Wasserkirche
<i>Ein Anlass zum Einsteigen und Staunen, Lauschen und Austauschen</i>		

Freitag, 1. März 2024

11 – 12 Uhr	Begleitung durchs Steinlabyrinth <i>Auf dem Grossmünsterplatz</i>	KdG, Empfang
12 – 13 Uhr	Innehalten am Mittag <i>Durch Achtsamkeit in die Stille finden</i>	KdG, Erkerzimmer
14 – 15.30 Uhr	Hertz Klangporträts <i>Dem inneren Wesen als Klang begegnen</i>	KdG, Erkerzimmer
14 – 17 Uhr	Still berührt – einfach Handauflegen <i>Die heilende Kraft der Berührung erfahren</i>	KdG, Saal
16 – 18 Uhr	Flickend zur Ruhe kommen <i>Ausgangspunkt ist ein Loch</i>	KdG, Barockzimmer
16.30 – 17.45 Uhr	Hallo Stille – Eine Erfahrungsreise <i>Klangvoller Erfahrungsraum</i>	KdG, Erkerzimmer
17 – 18 Uhr	Yin-Yoga <i>Loslassen, tief sinken, zur Ruhe kommen</i>	KdG, Saal
17 – 17.30 Uhr	3:33 WEILER <i>Entdeckungsreise durch Zürich mit Hilfe einer App</i>	Central, auf der Traminsel Mitte

18.15 – 19.15 Uhr	Silent Reading Rave <i>Eine Stunde gemeinsam lesen, ungezwungen und still</i>	KdG, Erkerzimmer
18.30 – 20 Uhr	Angst und Glück der Stille <i>Perspektiven im Gespräch</i>	KdG, Saal
20.30 – 22 Uhr	Slam-Poetry-Show <i>Wie sich Slam-Poet:innen über/durch/trotz Stille Gehör verschaffen</i>	KdG, Saal

Samstag, 2. März 2024

10 – 11 Uhr	Begleitung durchs Steinlabyrinth <i>Auf dem Grossmünsterplatz</i>	KdG, Empfang
11 – 13 Uhr	Meditation mit Feuer und Licht <i>In der Tradition der Sufis</i>	KdG, Barockzimmer
11.30 – 14 Uhr	Poetische Baummomente <i>Zu Besuch bei grossen und kleinen Bäumen</i>	Tramhaltestelle Museum Rietberg
12 – 12.45 Uhr	Stiller Klang <i>Workshop mit Stimmgabeln</i>	KdG, Erkerzimmer
14 – 16.15 Uhr	Circling <i>Tiefe, authentische Verbindung erleben</i>	KdG, Saal
14 – 14.45 Uhr	Silence through the body (auf Englisch) <i>Durch Wahrnehmung des Körpers den Geist beruhigen</i>	KdG, Barockzimmer
14 – 15.30 Uhr	Hochsensitivität & die Sehnsucht nach Stille <i>Inputs und Übungen bei Hochsensitivität</i>	KdG, Erkerzimmer
15 – 16 Uhr	Stille Trauer <i>Von Wortlosigkeit zu heilsamer Stille</i>	KdG, Barockzimmer
16 – 17.30 Uhr	Aus der Stille kommt die Kraft <i>Moderiertes Gespräch im Kreis für Menschen, die Bedarf nach Stille haben</i>	KdG, Erkerzimmer
16 – 16.45 Uhr	Kunst & Stille <i>Kunstwerke meditativ betrachtet</i>	KdG, Barockzimmer
17 – 19 Uhr	Tanz der Bäume <i>Meditativer Bewegungs-/Tanz-Workshop</i>	Wasserkirche
18 – 19.30 Uhr	Silent Connections <i>Slow-Dating Workshop für stille Begegnungen</i>	KdG, Erkerzimmer
18 – 19.30 Uhr	Mindful Eating (auf Englisch) <i>Kostbare Kost auskosten</i>	KdG, Flüsterfoyer

20 – 22 Uhr Golden Seniors KdG, Saal
Film über die Auswirkungen von Meditation aufs Altern

Sonntag, 3. März 2024

10 – 11.30 Uhr Die bewegte Stille dazwischen KdG, Saal
Workshop für freie Tanzimprovisation

10 – 11 Uhr Philosophie und Tanz im Steinlabyrinth KdG, Empfang
Auf dem Grossmünsterplatz

10 – 11.30 Uhr Einen Kokon der Stille bauen KdG, Erkerzimmer
Ein Rückzugsort zum Mitnehmen

10 – 11.30 Uhr Loslassen – in die Stille eintauchen KdG, Barockzimmer
Wahrnehmen, was ist – Raum geben – loslassen

12 – 13.30 Uhr Tief zuhören KdG, Barockzimmer
Ganz da sein – als Zuhörende:r und als Sprechende:r

12 – 13.30 Uhr Pöpperle und striiche KdG, Erkerzimmer
Body Percussion am inneren Ort der Stille

12 – 14 Uhr Eintauchen KdG, Turmblick
Geführte Meditation in die innere Stille

14 – 15.30 Uhr Hertz Klangporträts KdG, Erkerzimmer
Dem inneren Wesen als Klang begegnen

14 – 15.30 Uhr Stille in verschiedenen Religionstraditionen KdG, Saal
Multiperspektivischer Workshop um Stille im religiösen Kontext

14 – 15 Uhr Kontemplation mit Gebetsgebärden KdG, Barockzimmer
Abschalten – still werden – Gedanken loslassen

15.30 – 17 Uhr Kraftvolle Stille – stille Kraftorte KdG, Saal
Vortrag und Gespräch zu Stadt & Stille

16 – 17 Uhr Gehmeditation KdG, Erkerzimmer
Mitten im Zürcher Gewusel

16 – 17 Uhr QiGong KdG, Barockzimmer
Bewusstsein im Körper, Ruhe im Geist

17.30 – 19 Uhr STILLE FLAMME Wasserkirche
Ein Mosaik aus Bäumen und Klängen, Worten und Tanz