

Programm: Woche der Stille vom 12.-18. Juni 2017 in Zürich

Details unter www.stilleszuerich.ch

Montag, 12. Juni 2017

Haltestille über Mittag

12. Juni 2017 - 12:15 - 12:35 / **Augustinerkirche**

Die ökumenische Haltestille Bahnhofstrasse in der Augustinerkirche bietet eine angemessene, zeitgemässe Spiritualität für die Mittagspause. Musikerinnen und Musiker der Zürcher Hochschule der Künste begleiten den Halt der Stille und öffnen einen musikalischen Raum zum Nachdenken. Menschen jeglichen Alters und unabhängig ihrer Konfession oder Religion finden einen Ort der Kraft, Stille und Begegnung. Besucherinnen und Besucher erleben Stille und Musik und können angeregt in den Alltag zurückkehren.

Grenzgang im Kreuzgang – Meditation zwischen Stille und Musik

12. Juni 2017 - 12:15 - 12:45 / **Kreuzgang des Grossmünsters**

Die Flötistin Silvia Berchtold lädt ein, im Wechsel zwischen mittelalterlich-meditativen Klängen und Stille in der Oase im Kreuzgang zur Ruhe zu kommen. Kommen und Gehen erlaubt.

Silent Touch Kreise

12. Juni 2017 - 17:00 - 17:30 / **Hirschenplatz, Niederdorf**

Stille Berührungen in Achtsamkeit sind eine Oase im geschäftigen Stadtleben und öffnen Momente einer tiefen Herz-Verbindung zwischen Menschen. Im Silent Touch Kreis erfährst du Begegnungen mit anderen Menschen aus deiner Stadt oder mit Gästen und Reisenden.

Ein Kreis dauert ca. 30 Minuten und ist in Sequenzen von 3-5 Minuten unterteilt. In jeder Sequenz erlebst du eine nonverbale Begegnung, einen Augenblick des Gewahrseins im Stillen Miteinander. Du kannst am Anfang jeder Sequenz neu einsteigen

Stille Weile

12. Juni 2017 - 11:00 - 19:00 / **Bahnhofplatz 15**

(Eingang links von der Permanence/Apotheke (hohe Glastüren))

Wir laden Sie ein in unseren hellen modernen Räumlichkeiten über dem Bahnhofplatz selbstgeführt zu meditieren oder einfach nur zu entspannen und zu sein. Im Herzen von Zürich, mitten im städtischen Gewusel finden Sie einen Ort, wo Sie in die Stille gehen können und sich und Ihren Gedanken Ruhe schenken können. Sie können kommen und gehen wann sie wollen (Drop-in), ob für zehn Minuten oder eine Stunde.

Bäume in der Stadt besuchen

12. Juni 2017 - 18:00 - 20:00 / **vor dem Eingang Badi Engi (nahe Arboretum-Park)**

Bäume in der Stadt sehen, fühlen, riechen oder hören. Einfach auf die Bäume in der grünen Stadt Zürich achtgeben. Beobachten der Bäume mit allen unseren Sinnen, um sich auf eine neue Dimension einzulassen. Bäume als Symbol der Kraft, als gegenwärtige Präsenz, wo immer wir hingehen. Sich bewusster werden, welche Ressourcen jederzeit neben uns zur Verfügung stehen.

Stille erkunden auf dem Labyrinthplatz Zürich

12. Juni 2017 - 19:00 - 20:00 / **Labyrinthplatz Kasernenareal**

Es gibt verschiedene Formen von Stille, äussere, innere und auch «Stille dazwischen». Wir nutzen den Aussenraum des Labyrinths zur Erkundung: Nach einem kurzen Input zur «Stille dazwischen» von Caroline Krüger ermöglicht Cornelia Weber den Teilnehmenden eine Tanzerfahrung von Stille. Mit dem Gang durch das Pflanzenlabyrinth hinaus schliessen wir die Veranstaltung ab.

Für informellen Austausch ist danach Zeit und Raum, falls erwünscht.

Wege in die Stille – in der Wasserkirche

12. Juni 2017 - 18:00 - 20:00 / **Wasserkirche**

Sounding Silence an Evening Liturgy from Iona

Hören auf das Wort (Englisch), Hören auf Klang, Hören auf Stille.

Wir lassen uns in eine Liturgie einbinden und mitnehmen.

Monika Frieden, pastor, and Jasmine Vollmer, harp/cantor

Haltestille „Happy Hour“ und „Colored Church“

12. Juni 2017 - 18:00 - 22:00 / **Augustinerkirche**

Die Haltestille Bahnhofstrasse ist offen für Menschen jeglichen Alters, unabhängig von ihrer Konfession oder Religion.

Von **18 bis 19 Uhr** laden wir ein zu einer „Happy Hour“ am Ende des Arbeitstages mit einer frischen (alkoholfreien) Früchtebowle.

Ab 19 bis 22 Uhr wird die Kirche mit ruhigem farbigem Licht beleuchtet, als Einladung still zu werden.

Die Augustinerkirche ist während der Aktionswoche von **10 bis 22 Uhr** offen.

Dienstag, 13. Juni 2017

[Walk Your Silence – A City Pilgrimage](#)

13. Juni 2017 - 9:00 - 10:30 / **Start am Bellevue Platz, Ende Zürichsee**

Spazieren gehen, schweigend in der Mitte der Stadt, das könnte für Sie eine neue Dimension werden. Zu einem Ort, den Sie zu kennen scheinen. Es ist eine starke Erfahrung, die Ruhe, tiefe Verbindung zur Erde bringen kann, zu einem Ort und zu Menschen. Das Mitgefühl wird wachsen in Ihrem Herzen. Pilgern ist eine alte Art der Heilung, Überwindung von Ängsten und Entwicklung innerer Kraft. Der stille Spaziergang eignet sich für jedes Alter. Wir starten am Bellevue Platz und spazieren gemeinsam langsam und leise während ca. 1 Stunde durch die Stadt. Unser stiller Spaziergang endet am Zürichsee mit einem Teilkreis.

Bitte beachten Sie, dass die gesamte Veranstaltung in englischer Sprache durchgeführt wird!

[Grenzgang im Kreuzgang – Meditation zwischen Stille und Musik](#)

13. Juni 2017 - 10:15 - 10:45 / **Kreuzgang Grossmünster**

Die Flötistin Silvia Berchtold lädt ein, im Wechsel zwischen mittelalterlich-meditativen Klängen und Stille in der Oase im Kreuzgang zur Ruhe zu kommen.

Kommen und Gehen erlaubt.

[Haltestille über Mittag](#)

13. Juni 2017 - 12:15 - 12:35 / **Augustinerkirche**

Die ökumenische Haltestille Bahnhofstrasse in der Augustinerkirche bietet jeden Donnerstag eine angemessene, zeitgemässe Spiritualität für die Mittagspause. Musikerinnen und Musiker der Zürcher Hochschule der Künste begleiten den Halt der Stille und öffnen einen musikalischen Raum zum Nachdenken.

Menschen jeglichen Alters und unabhängig ihrer Konfession oder Religion finden einen Ort der Kraft, Stille und Begegnung. Besucherinnen und Besucher erleben Stille und Musik und können angeregt in den Alltag zurückkehren.

[Stille Weile](#)

13. Juni 2017 - 11:00 - 19:00 / **Bahnhofplatz 15**

(Eingang links von der Permanence/Apotheke (hohe Glastüren))

Wir laden Sie ein in unseren hellen modernen Räumlichkeiten über dem Bahnhofplatz selbstgeführt zu meditieren oder einfach nur zu entspannen und zu sein. Im Herzen von Zürich, mitten im städtischen Gewusel finden Sie einen Ort, wo Sie in die Stille gehen können und sich und Ihren Gedanken Ruhe schenken können. Sie können kommen und gehen wann sie wollen (Drop-in), ob für zehn Minuten oder eine Stunde.

[Silent Aikido](#)

13. Juni 2017 - 15:00 - 16:00 / **Ref. Kirche St. Jakob**

mit stiller Meditation und Bewegung. Entdecke dein körperliches Bewusstsein in Beziehung zu anderen. Die mündliche Unterweisung wird minimal sein (auf Englisch) und jede Übung fordert Sie heraus, darüber nachzudenken, wer Sie sind, wenn Sie unter Druck stehen. In der Stille können wir den Druck als Chance für kreatives Wachstum begrüssen.

Bitte beachten Sie, dass die gesamte Veranstaltung in englischer Sprache durchgeführt wird!

Still Werden – Stille – Stilles. Ein Spaziergang im Universitätsquartier

13. Juni 2017 - 16:00 - 18:00 /

Start: Polyterrasse beim Westeingang ETH, Ende: Hof der Zentralbibliothek

Lärm bindet zuerst einmal an Äusseres. Hilft Stille sich zu verinnerlichen, gar sich selbst zu vergessen? Beim *Still-Werden* im Lichthof der ETH lässt sich beim langsamen Herumgehen die wohltuende, harmonisierende Wirkung architektonischer Qualität erfahren.

Die *Stille* im Umkreis einiger der ältesten, imposantesten Baumpersönlichkeiten des Quartiers erlaubt der einen oder dem andern, vielleicht Kontakt zu feinstofflichen Naturwesen aufzunehmen.

Stilles, wie die Skulptur, die Intervention von Anna Maria Bauer im Hof der Zentralbibliothek sieht man gar nicht, wenn das Ich dem Äusseren verhaftet ist.

Baum-Begegnungen

13. Juni 2017 - 17:30 - 19:15 / **Treffpunkt: Eingang Museum Rietberg**

Im schönen Rieterpark kommen wir mit einfachen Atemübungen und Bewegungen in unserem Körper ganz an und öffnen dabei unsere Sinne. In der Stille, unserer Intuition vertrauend, finden wir den Weg zu „unserem Baum“. Auf persönliche Art nehmen wir mit ihm Kontakt auf, verbinden uns und können seine Botschaften empfangen. Wir begegnen dabei uns selbst. Genährt, bereichert und inspiriert kehren wir in den Kreis zurück und können unsere Erfahrungen austauschen.

Entlang stiller Wasser

13. Juni 2017 - 18:00 - 20:00 / **Treffpunkt: bei der Statue von Ganymed auf der Bürkliplatzterrasse**

Wir flanieren „in Stille“ entlang des idyllischen Schanzengrabens, der ehemaligen barocken Stadtbefestigung von Zürich und heutiger Naturoase, hören in die verschiedenen Stimmen des Wassers und den begleitenden Geräuschen aus der Stadt und lassen so den Tag ausklingen.

Wege in die Stille – in der Wasserkirche

13. Juni 2017 - 18:00 - 20:00 / **Wasserkirche**

Unterwegs als Hörende

Hören auf aussen (wir wandern mit offenen Ohren durch die Stadt)

und innen (wir tragen die Eindrücke zurück in den Kirchenraum und tauschen uns aus).

Christoph Zihlmann und Cornelia Vogelsanger führen durch den Abend.

Entspannung und Yoga-Meditation in 5 einfachen Schritten

13. Juni 2017 - 19:00 - 20:30 / **Zürich Zentrum der Self-Realization Fellowship, Holzgasse 3**

Hier erfahren Sie: wie durch Paramahansa Yogananda, dem Vater des Yogas im Westen, die Entspannungstechniken in den Westen kamen, die Essenz der Meditation als Wissenschaft der „tätigen Ruhe“, wie wichtig Atmung und die richtige Haltung ist, für herausragende Ergebnisse die 5 einfachen Schritte zu absoluter Entspannung. Im Zustand der Stille ist es uns möglich, eine Bewusstseins-ebene der Freude und Erkenntnis zu erlangen. Welchen Einfluss Gebet und Atemübungen auf die Meditation haben (20 – 30 Min. geführte Meditation) Wir sehen einen 3 Min. Trailer vom Kinofilm „Awake“ gemeinsamer Erfahrungsaustausch bei einem kleinen Imbiss.

Stille Bilder im Stadtbad

13. Juni 2017 - 18:00 - 21:00 / **Stadtbad Zürich im Volkshaus beim Helvetiaplatz**

Im Hammam, dem traditionellen Ort der Ruhe und Reinigung, wird mit bewegten Bildern die Stille sichtbar. In einer Installation aus Film, Dampf und Hitze sickert die Ruhe bis in die letzte Pore.

Ab 18:00 Uhr ist das Hammam geöffnet und um 19:00 Uhr findet das Screening im Bad statt.

Eintritt frei. Kollekte

Haltestille „Happy Hour“ und „Colored Church“

13. Juni 2017 - 18:00 - 22:00 / **Augustinerkirche**

Die Haltestille Bahnhofstrasse ist offen für Menschen jeglichen Alters, unabhängig von ihrer Konfession oder Religion. Von **18 bis 19 Uhr** laden wir ein zu einer „**Happy Hour**“ am Ende des Arbeitstages mit einer frischen (alkoholfreien) Früchtebowle.

Ab 19 bis 22 Uhr wird die Kirche mit ruhigem farbigem Licht beleuchtet, als Einladung, still zu werden. Die Augustinerkirche ist während der Aktionswoche von **10 bis 22 Uhr** offen.

Mittwoch, 14. Juni 2017

[Haltestille über Mittag](#)

14. Juni 2017 - 12:15 - 12:35 / **Augustinerkirche**

Die ökumenische Haltestille Bahnhofstrasse in der Augustinerkirche bietet jeden Donnerstag eine angemessene, zeitgemässe Spiritualität für die Mittagspause. Musikerinnen und Musiker der Zürcher Hochschule der Künste begleiten den Halt der Stille und öffnen einen musikalischen Raum zum Nachdenken. Menschen jeglichen Alters und unabhängig ihrer Konfession oder Religion finden einen Ort der Kraft, Stille und Begegnung. Besucherinnen und Besucher erleben Stille und Musik und können angeregt in den Alltag zurückkehren.

[Schaut, die Vögel... KlangMeditation](#)

14. Juni 2017 - 12:15 - 12:50 / **Kirche Enge, Bürglisteig**

Leben aus der Vogelperspektive

[Guerilla Mandala zum Selbermachen](#)

14. Juni 2017 - 9:00 - 16:00 / **Labyrinth im Kasernen Areal**

Im Herzen von Zürich entsteht eine Meditation aus Material und Stille. Nach einer stündigen Kontemplation wächst ab 10.00 Uhr bis in den späten Nachmittag hinein auf dem Labyrinthplatz ein Mandala aus Sand.

Jede und jeder ist eingeladen mitzulegen und mitzuschweigen.

[Stille Weile](#)

14. Juni 2017 - 11:00 - 19:00 / **Bahnhofplatz 15**

(Eingang links von der Permanence/Apotheke (hohe Glastüren))

Wir laden Sie ein in unseren hellen modernen Räumlichkeiten über dem Bahnhofplatz selbstgeführt zu meditieren oder einfach nur zu entspannen und zu sein. Im Herzen von Zürich, mitten im städtischen Gewusel finden Sie einen Ort, wo Sie in die Stille gehen können und sich und Ihren Gedanken Ruhe schenken können. Sie können kommen und gehen wann sie wollen (Drop-in), ob für zehn Minuten oder eine Stunde.

[Stumme Zwiesprache. Auf dem jüdischen Friedhof](#)

14. Juni 2017 - 14:30 - 16:00 / **Jüdischer Friedhof Oberer Friesenberg, Friesenbergstr. 330**

Friedhofsbesuche erfolgen meist allein, selbst bei mehreren Personen zusammen wird kaum gesprochen und doch findet eine Zwiesprache mit den Verstorbenen statt, stumm und still. Mit kurzen Inputs werden die Besuchenden eingeladen zu stillen Begegnungen mit verstorbenen Menschen, ihrem Leben und ihrer Zeit. **Anmeldung erforderlich:** www.weingartenexpo.ch

Silent Touch Kreise

14. Juni 2017 - 17:00 - 17:30 / **Hirschenplatz Niederdorf**

Stille Berührungen in Achtsamkeit sind eine Oase im geschäftigen Stadtleben und öffnen Momente einer tiefen Herz-Verbindung zwischen Menschen. Im Silent Touch Kreis erfährst du Begegnungen mit anderen Menschen aus deiner Stadt oder mit Gästen und Reisenden. Ein Kreis dauert ca. 30 Minuten und ist in Sequenzen von 3-5 Minuten unterteilt. In jeder Sequenz erlebst du eine nonverbale Begegnung, einen Augenblick des Gewahrseins im Stillen Miteinander. Du kannst am Anfang jeder Sequenz neu einsteigen.

Grenzgang im Kreuzgang – Meditation zwischen Stille und Musik

14. Juni 2017 - 17:15 - 17:45 / **Kreuzgang Grossmünster**

Die Flötistin Silvia Berchtold lädt ein, im Wechsel zwischen mittelalterlich-meditativen Klängen und Stille in der Oase im Kreuzgang zur Ruhe zu kommen.
Kommen und Gehen erlaubt.

MittWochGebet

14. Juni 2017 - 18:00 - 18:30 / **Kirche St. Peter und Paul, Werdstrasse 63 (im Chor), 8004 Zürich**

Die halbstündige Gebetszeit in der Mitte der Woche soll Gelegenheit geben, den Alltag zu unterbrechen, dreissig Minuten in Gebet, Stille und Gesang zu verweilen und sich inspirieren zu lassen. Das MittWochGebet wird abwechselnd von Christinnen und Christen geleitet, unabhängig von ihrem kirchlichen Stand und ihrer Konfession.

Mahnwache

14. Juni 2017 - 18:00 - 19:00 / **Bullingerplatz**

Wir stehen gegen Krieg und Hunger und Zerstörung der Erde

Wir stehen gegen Waffenverkauf, wir stehen gegen bewaffnete Konflikte

wir stehen gegen Gesetze, die grosse Firmen bevorzugen und arme Menschen ausbluten lassen

wir stehen gegen übernutzen von Boden, Wasser und Luft und industrielle Tiernutzung.

Wir stehen ein für gerechtes Verhalten zwischen Menschen und Ländern, zwischen Mensch und Tier und der Natur.

Wir stehen für gewaltfreien Widerstand und kreative Konfliktlösung

Wir stehen für eine gesetzlich geregelte Weltwirtschaft, die das Gefälle zwischen Arm und Reich verkleinert

Wir stehen für nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und grösstmöglichen Schutz der Tierwelt

Wir stehen für den Frieden. Wir erinnern daran, dass Frieden Stille braucht. In der Stille können

Verletzungen heilen, Wut und Angst können sich beruhigen. Jesus sagt: «Das Reich Gottes ist mitten unter euch». (Lk 17,21)

Wir engagieren uns in diesen Fragen auf unterschiedliche Arten –indem wir u.a. folgende Organisationen unterstützen: Akut, public eye, amnesty – mach doch auch mit.

Dance to the rhythm of the heart

14. Juni 2017 - 18:00 - 20:00 / **Johanneskirche, Limmatstrasse 114, Zürich**

Selten tanzen wir zu unseren inneren Rhythmen und nicht zum äusseren Schlag der Musik. Stiller

Tanz ist eine einzigartige und freudige Gelegenheit, sich durch Bewegung und Tanz ohne

Einschränkungen auszudrücken. Lila, wie es im alten Sanskrit genannt wird, ist ein stiller selbstloser

Tanz für den Fluss der Harmonie, der von Vergleich, Selbsturteil und Kritik freisetzt. Es gibt mehr

Platz für einfache und ehrliche Freude und reine Verbindung mit sich selbst und anderen. Diese Veranstaltung eignet sich für alle.

Sie müssen nicht wissen, wie man tanzt. Es gibt unterstützende Anweisungen (in engl. Sprache) für die Bewegung.

[Wege in die Stille – in der Wasserkirche](#)

14. Juni 2017 - 18:00 - 20:00 / **Wasserkirche**

Meine Stimme

Kenne ich eigentlich meine eigene Stimme, höre ich ihr zu?

Workshop mit dem indischen Musiker Amit Sharma

[Haltestille „Happy Hour“ und „Colored Church“](#)

14. Juni 2017 - 18:00 - 22:00 / **Augustinerkirche**

Die Haltestille Bahnhofstrasse ist offen für Menschen jeglichen Alters, unabhängig von ihrer Konfession oder Religion. Von **18 bis 19 Uhr** laden wir ein zu einer „**Happy Hour**“ am Ende des Arbeitstages mit einer frischen (alkoholfreien) Früchtebowle.

Ab 19 bis 22 Uhr wird die Kirche mit ruhigem farbigem Licht beleuchtet, als Einladung, still zu werden. Die Augustinerkirche ist während der Aktionswoche von **10 bis 22 Uhr** offen.

Donnerstag, 15. Juni 2017

Entspannung und Yoga-Meditation in 5 einfachen Schritten

15. Juni 2017 - 10:00 - 11:30 / **Zürich Zentrum der Self-Realization Fellowship, Holzgasse 3**

Hier erfahren Sie: wie durch Paramahansa Yogananda, dem Vater des Yogas im Westen, die Entspannungstechniken in den Westen kamen, die Essenz der Meditation als Wissenschaft der „tätigen Ruhe“, wie wichtig Atmung und die richtige Haltung ist, für herausragende Ergebnisse die 5 einfachen Schritte zu absoluter Entspannung. Im Zustand der Stille ist es uns möglich, eine Bewusstseins-ebene der Freude und Erkenntnis zu erlangen. Welchen Einfluss Gebet und Atemübungen auf die Meditation haben (20 – 30 Min. geführte Meditation) Wir sehen einen 3 Min. Trailer vom Kinofilm „Awake“, gemeinsamer Erfahrungsaustausch bei einem kleinen Imbiss.

Stille Weile

15. Juni 2017 - 11:00 - 19:00 / **Bahnhofplatz 15**

(Eingang links von der Permanence/Apotheke (hohe Glastüren))

Wir laden Sie ein in unseren hellen modernen Räumlichkeiten über dem Bahnhofplatz selbstgeführt zu meditieren oder einfach nur zu entspannen und zu sein. Im Herzen von Zürich, mitten im städtischen Gewusel finden Sie einen Ort, wo Sie in die Stille gehen können und sich und Ihren Gedanken Ruhe schenken können. Sie können kommen und gehen wann sie wollen (Drop-in), ob für zehn Minuten oder eine Stunde.

Haltestille über Mittag

15. Juni 2017 - 12:15 - 12:35 / **Augustinerkirche**

Die ökumenische Haltestille Bahnhofstrasse in der Augustinerkirche bietet jeden Donnerstag eine angemessene, zeitgemässe Spiritualität für die Mittagspause. Musikerinnen und Musiker der Zürcher Hochschule der Künste begleiten den Halt der Stille und öffnen einen musikalischen Raum zum Nachdenken. Menschen jeglichen Alters und unabhängig ihrer Konfession oder Religion finden einen Ort der Kraft, Stille und Begegnung. Besucherinnen und Besucher erleben Stille und Musik und können angeregt in den Alltag zurückkehren.

Mahnwache

15. Juni 2017 - 18:00 - 19:00 / **Bullingerplatz**

Wir stehen gegen Krieg und Hunger und Zerstörung der Erde

Wir stehen gegen Waffenverkauf, wir stehen gegen bewaffnete Konflikte

wir stehen gegen Gesetze, die grosse Firmen bevorzugen und arme Menschen ausbluten lassen

wir stehen gegen übernutzen von Boden, Wasser und Luft und industrielle Tiernutzung.

Wir stehen ein für gerechtes Verhalten zwischen Menschen und Ländern, zwischen Mensch und Tier und der Natur.

Wir stehen für gewaltfreien Widerstand und kreative Konfliktlösung

Wir stehen für eine gesetzlich geregelte Weltwirtschaft, die das Gefälle zwischen Arm und Reich verkleinert

Wir stehen für nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und grösstmöglichen Schutz der Tierwelt

Wir stehen für den Frieden. Wir erinnern daran, dass Frieden Stille braucht. In der Stille können

Verletzungen heilen, Wut und Angst können sich beruhigen. Jesus sagt: «Das Reich Gottes ist mitten unter euch». (Lk 17,21)

Wir engagieren uns in diesen Fragen auf unterschiedliche Arten – indem wir u.a. folgende

Organisationen unterstützen: Akut, public eye, amnesty – mach doch auch mit.

Stilles Da Sein

15. Juni 2017 - 19:00 - 20:00 / **Zentrum christliche Spiritualität Zürich, Werdstrasse 53 (6. Stock)**

In der Kontemplation sind wir in Stille ganz da. Wir öffnen uns innerlich dem Geheimnis Gottes und sind bereit, uns von ihm ergreifen und beschenken zu lassen. Kontemplativ leben heisst, auch im Alltag stets eine Lücke offen zu lassen für das Wunder lebendiger Gegenwart, für das Geheimnis göttlicher Präsenz. Gestaltung: Kurze Übung zur Sammlung, Impuls, stilles Sitzen, meditatives Gehen, stilles Sitzen, Abschlussgebet. Dauer: 1 Stunde.

Wege in die Stille – in der Wasserkirche

15. Juni 2017 - 18:00 - 20:00

Geräusch, Klang, Stille.

Was wollen wir hören, was blenden wir aus, was stört uns?

Mit Christoph Zihlmann und Cornelia Vogelsanger.

Einführung in Achtsamkeit – Was ist Achtsamkeit und wie kann es geübt werden?

15. Juni 2017 - 18:30 - 20:30 / **Johanneskirche, Limmatstrasse 114, Zürich**

Achtsam zu sein bedeutet, sich dem gegenwärtigen Erleben möglichst bewusst, freundlich und urteilsfrei zuzuwenden; also nicht reaktiv und automatisiert, zu leben/agieren – sowohl gedanklich, gefühlsmässig, in der Kommunikation und in unseren anderen Handlungen. Wir können diese Qualität von In-Beziehung-Sein mit der Moment-zu-Moment-Erfahrung als „Stille“ bezeichnen: Der Geist beruhigt sich, wir sind annehmend im Hier und Jetzt, nicht mit Vergangenen oder Zukünftigen beschäftigt oder in unseren Beurteilungen gefangen. Dies ist möglich inmitten von angenehmen und unangenehmen Lebensumständen.

Momentaufnahme

15. Juni 2017 - 19:30 - 20:30 / **Predigerkirche**

Freie GesangsImprovisation mit vier Solisten und dem Publikum. Seit 5 Jahren läuft dieses Projekt einmal im Monat und wir werden im Rahmen der „Stillen Stadt“ gerne das Thema der Stille an diesem Abend mehr in den Vordergrund stellen und erfahrbar machen.

Haltestille „Happy Hour“ und „Colored Church“

15. Juni 2017 - 18:00 - 22:00 / **Augustinerkirche**

Die Haltestille Bahnhofstrasse ist offen für Menschen jeglichen Alters, unabhängig von ihrer Konfession oder Religion. Von **18 bis 19 Uhr** laden wir ein zu einer „**Happy Hour**“ am Ende des Arbeitstages mit einer frischen (alkoholfreien) Früchtebowle.

Ab 19 bis 22 Uhr wird die Kirche mit ruhigem farbigem Licht beleuchtet, als Einladung, still zu werden. Die Augustinerkirche ist während der Aktionswoche von **10 bis 22 Uhr** offen.

Freitag, 16. Juni 2017

Stille Weile

16. Juni 2017 - 11:00 - 19:00 / **Bahnhofplatz 15**

(Eingang links von der Permanence/Apotheke (hohe Glastüren))

Wir laden Sie ein in unseren hellen modernen Räumlichkeiten über dem Bahnhofplatz selbstgeführt zu meditieren oder einfach nur zu entspannen und zu sein. Im Herzen von Zürich, mitten im städtischen Gewusel finden Sie einen Ort, wo Sie in die Stille gehen können und sich und Ihren Gedanken Ruhe schenken können. Sie können kommen und gehen wann sie wollen (Drop-in), ob für zehn Minuten oder eine Stunde.

Haltestille über Mittag

16. Juni 2017 - 12:15 - 12:35 / **Augustinerkirche**

Die ökumenische Haltestille Bahnhofstrasse in der Augustinerkirche bietet jeden Donnerstag eine angemessene, zeitgemässe Spiritualität für die Mittagspause. Musikerinnen und Musiker der Zürcher Hochschule der Künste begleiten den Halt der Stille und öffnen einen musikalischen Raum zum Nachdenken. Menschen jeglichen Alters und unabhängig ihrer Konfession oder Religion finden einen Ort der Kraft, Stille und Begegnung. Besucherinnen und Besucher erleben Stille und Musik und können angeregt in den Alltag zurückkehren.

Teezeremonie Zen

16. Juni 2017 - 16:00 - 17:00 / **Zen Dojo, Rindermarkt 26, 8001 Zürich**

Augenblicke teilen

16. Juni 2017 - 15:00 - 18:00 / **Lindenhof**

Augen-Blicke berühren und sind kostbar. Besonders heute, wo wir so oft auf das Smartphone schauen und aneinander vorbeihetzen. Der Event «Augenblicke teilen» lädt ein, mit fremden Menschen im Hier und Jetzt anzukommen, ihnen auf ungewohnte Weise zu begegnen. So läuft's: Du und eine andere Person sitzen sich einander gegenüber und schauen sich ohne zu reden etwa eine Minute lang in die Augen. Was dann passiert, ist offen. Gut möglich, dass du eine starke Verbundenheit empfindest. Vielleicht wirst du auch schmunzeln, dich entspannen oder den Tränen nahe sein.

Neugierig, was so eine Begegnung mit dir macht? Dann komm vorbei! **Mitnehmen:** Offenheit und eine Sitzunterlage (Teppich, Kissen, Klappstuhl ...)

Bereit für „ICH BIN“

16. Juni 2017 - 19:00 - 19:45 / **Bullingerkirche, Bullingerplatz 4, 8004 Zürich**

Heranführung an Kontemplation als christliche Meditationsform.

Wir lassen uns ein auf eine gegenstandslose Kontemplation. Die Heranführung an die Kontemplation geschieht in christlicher Sprache, die innere Stille selbst überschreitet alle Sprachlichkeit.

Die christliche Tradition redet aber nicht nur von Leere.

Sie erfährt diese als Fülle.

Wege in die Stille – in der Wasserkirche

16. Juni 2017 - 18:00 - 20:00 / **Wasserkirche**

Dhrupad-Konzert

Eine Stunde klassische spirituelle Musik (Gesang) , danach Stille mit Amit Sharma

Haltestille „Happy Hour“ und „Colored Church“

16. Juni 2017 - 18:00 - 22:00 / **Augustinerkirche**

Die Haltestille Bahnhofstrasse ist offen für Menschen jeglichen Alters, unabhängig von ihrer Konfession oder Religion. Von **18 bis 19 Uhr** laden wir ein zu einer „**Happy Hour**“ am Ende des Arbeitstages mit einer frischen (alkoholfreien) Früchtebowle.

Ab 19 bis 22 Uhr wird die Kirche mit ruhigem farbigem Licht beleuchtet, als Einladung, still zu werden. Die Augustinerkirche ist während der Aktionswoche von **10 bis 22 Uhr** offen.

Meditationsnacht mit Yoga

16. Juni 2017 - 20:00 - 17. Juni 2017 - 6:00 / **Offene Kirche St.Jakob beim Stauffacher**

Die Stille pflegen mit Yoga und Kontemplation. Die Stunden der Nacht nutzen, um mit Bewegungen und Ruhe die Stille in uns und in der Welt zu erleben. Um sich auf den Abend einzustimmen wird von 20:00 bis 21:00 Uhr eine Stunde Yoga angeboten. Danach findet ein Wechsel zwischen Bewegung und Sitzen statt. Es ist möglich zu jeder vollen Stunde einzusteigen. Auch Anfängerinnen und Anfänger sind herzlich willkommen.

Tee und Gebäck stehen zur Stärkung bereit.

Samstag, 17. Juni 2017

Meditation in Motion

17. Juni 2017 - 6:00 - 6:40 / **Kulturmarkt, Aemtlerstrasse 23, 8003 Zürich**

Bei trockenem Wetter im Hof, bei nassem Wetter im Theatersaal

Zu früher Stunde lassen wir uns inspirieren durch die fließenden Bewegungsabläufe von Tai-Chi Chuan (Yang Style) und Qi-Gong Übungen. Aus der Stille entdecken wir innere Räume und fördern die Achtsamkeit in Verbindung mit unserem Atem.

Veri solis radius

17. Juni 2017 - 6:45 - 7:30 / **Zwinglikirche, im Kulturmarkt, Aemtlerstrasse 23, 8003 Zürich**

Musik des 10. – 12. Jahrhunderts zum Thema Licht und Sonne.

Hanna Marti: Gesang und mittelalterliche Harfe.

Im Rahmen des 05:28 Kulturmarkt-Fests findet ein besinnliches Frühkonzert in der wunderschönen, denkmalgeschützten Zwinglikirche statt.

Stille Weile

17. Juni 2017 - 09:00 - 16:00 / **Bahnhofplatz 15**

(Eingang links von der Permanence/Apotheke (hohe Glastüren))

Wir laden Sie ein in unseren hellen modernen Räumlichkeiten über dem Bahnhofplatz selbstgeführt zu meditieren oder einfach nur zu entspannen und zu sein. Im Herzen von Zürich, mitten im städtischen Gewusel finden Sie einen Ort, wo Sie in die Stille gehen können und sich und Ihren Gedanken Ruhe schenken können. Sie können kommen und gehen wann sie wollen (Drop-in), ob für zehn Minuten oder eine Stunde.

Bäume in der Stadt besuchen

17. Juni 2017 - 9:30 - 11:30 / Vor dem Eingang der Badi Enge /Zürich(nahe Arboretum-Park)

Bäume in der Stadt sehen, fühlen, riechen oder hören. Einfach auf die Bäume in der grünen Stadt Zürich achtgeben. Beobachten der Bäume mit allen unseren Sinnen, um sich auf eine neue Dimension einzulassen. Bäume als Symbol der Kraft, als gegenwärtige Präsenz, wo immer wir hingehen. Sich bewusster werden, welche Ressourcen jederzeit neben uns zur Verfügung stehen.

Still! Fotoexerziten im Kreis 5

17. Juni 2017 - 10:00 - 16:00 / **Johanneskirche Zürich, Limmatstrasse 114 und Zürich Kreis 5**

Geknipst ist schnell, vor allem mit dem Smartphone. Durch die Linse betrachtet, zeigt sich, wie detailreich unsere Welt ist, die sonst an uns vorbeirauschen kann. Fotoexerziten sind eine Einladung zur langsamen genussvollen Motivsuche im Quartier Kreis 5. Wo ist es hier still, rund um Langstrasse und Limmatplatz? Wie wird Stille Bild? Wie werde ich mit dem Bild still?

Schauen, knipsen, gehen, sehen, finden, zurückblicken, Zeit haben, um ein Bild zu finden.

Impuls zu Beginn, Einladung zum stillen Fotospaziergang im Quartier, am Ende zeigen wir uns, was wir entdeckt haben. Dazu ist dieser Tag. **Bitte anmelden unter brigitte.becker@zh.ref.ch**

Einführung ins Zazen

17. Juni 2017 - 14:00 - 16:00 / **Zen-Dojo Zürich**

Augenblicke teilen

17. Juni 2017 - 15:00 - 18:00 / **Lindenhof**

Augen-Blicke berühren und sind kostbar. Besonders heute, wo wir so oft auf das Smartphone schauen und aneinander vorbeihetzen. Der Event «Augenblicke teilen» lädt ein, mit fremden Menschen im Hier und Jetzt anzukommen, ihnen auf ungewohnte Weise zu begegnen. So läuft's: Du und eine andere Person sitzen sich einander gegenüber und schauen sich ohne zu reden etwa eine Minute lang in die Augen. Was dann passiert, ist offen. Gut möglich, dass du eine starke Verbundenheit empfindest. Vielleicht wirst du auch schmunzeln, dich entspannen oder den Tränen nahe sein. Neugierig, was so eine Begegnung mit dir macht? Dann komm vorbei!
Mitnehmen: Offenheit und eine Sitzunterlage (Teppich, Kissen, Klappstuhl ...)

Silent Touch Kreise

17. Juni 2017 - 19:30 - 21:30 / **Froschaugasse 8**

Stille Berührungen in Achtsamkeit sind eine Oase im geschäftigen Stadtleben und öffnen Momente einer tiefen Herz-Verbindung zwischen Menschen. Im Silent Touch Kreis erfährst du Begegnungen mit anderen Menschen aus deiner Stadt oder mit Gästen und Reisenden. Ein Kreis dauert ca. 30 Minuten und ist in Sequenzen von 3-5 Minuten unterteilt. In jeder Sequenz erlebst du eine nonverbale Begegnung, einen Augenblick des Gewahrseins im Stillen Miteinander. Du kannst am Anfang jeder Sequenz neu einsteigen.

Zu dieser Veranstaltung bitte pünktlich erscheinen. Bequeme Kleider und Wasserflasche mitbringen.

Sonntag, 18. Juni 2017

Silent Touch Kreise

18. Juni 2017 - 15:00 - 15:30 / **Lindenhof**

Stille Berührungen in Achtsamkeit sind eine Oase im geschäftigen Stadtleben und öffnen Momente einer tiefen Herz-Verbindung zwischen Menschen. Im Silent Touch Kreis erfährst du Begegnungen mit anderen Menschen aus deiner Stadt oder mit Gästen und Reisenden. Ein Kreis dauert ca. 30 Minuten und ist in Sequenzen von 3-5 Minuten unterteilt. In jeder Sequenz erlebst du eine nonverbale Begegnung, einen Augenblick des Gewahrseins im Stillen Miteinander. Du kannst am Anfang jeder Sequenz neu einsteigen.

MediTiere – Filmvorführung und Diskussion

18. Juni 2017 - 15:00 - 17:00 / **Johanneskirche, Zürich Industriequartier, Limmatstrasse 114,**

Tierschutz ist den Meditationslehrern Martin Kalff und Vanja Palmers sowie der Ordensschwester Theresia Raberger ein grosses Anliegen. Sie bieten Meditations-Seminare an, die in direktem Bezug zu Tieren stehen: So meditieren sie mit den Kursbesuchern mitten in einer Wiese auf der Rigi, zwischen Schwein, Hund und Geiss und werden mit ihnen zusammen still. Ein weiteres Angebot ist die Meditationsarbeit mit Traumbildern und Visualisierung von Tieren in einem buddhistischen Zentrum in der Nähe von Zürich. Immer geht es darum, das Bewusstsein in Bezug auf Tiere als fühlende Wesen zu fördern. Nach der Vorführung dieses aussergewöhnlichen Films besteht Gelegenheit zu Rückfrage und Diskussion mit Beteiligten.

Zazentag

18. Juni 2017 - 8:00 - 18:00 / **Zen-Dojo Zürich**

Ankunft min. 20 Min vor Veranstaltungsbeginn.