

## Béla Pete

---

**Von:** OpenYoga Bullingerkirche <openyoga.bullinger@gmail.com>  
**Gesendet:** Dienstag, 31. März 2020 20:02  
**An:** OpenYoga Bullingerkirche  
**Betreff:** April: Yoga/ Meditation in der Kirche – Livestream für Dich zuhause! :)

Liebe Yoga- und Meditationsinteressierte,  
Hol Dir Die magische Atmosphäre der Kirche in Dein Wohnzimmer! :)

Im April finden wegen noch keine Lektionen in der Bullingerkirche statt. Stattdessen bieten wir Euch die folgenden Events als

**Livestream!:**

**:OpenYoga,** Yoga als Ganzkörper-Gebet, Fr, 3. April, 19:00 Uhr,

**:Openyoga,** Yoga als Vorbereitung für die Meditation, Fr, 17. April 19:00 Uhr

**:Meditationsfeier,** Ausdehnung und Verbundenheit, So, 26. April, 10:30 Uhr,



.....

**OpenYoga, 3. April** Yoga als Ganzkörper-Gebet  
**nur als Livestream!**



**Leitung:** Kevin groner, [website](#)

**Wann:** Fr, 3. April, 19:00–20:45 Uhr,

**Thema:** Wir üben diesmal besonders einfache Positionen und verwenden unseren Körper als ein Instrument zur Ganzkörperverehrung des Göttlichen in und um uns. Jede Yogaposition drückt etwas aus, was wir durch Affirmationen und Visualisationen noch verstärken in dieser Lektion und erfahren so, dass Yoga zum Ganzkörper-Gebet werden kann...

**Details zum Livestream:**

- Trage bequeme Kleidung
- Du brauchst eine Yoga- oder Gymnastikmatte oder einen sauberen Teppich als Unterlage
- Schalte bei Deinem Computer (oder Handy) den Schlummermodus und Bildschirmschoner aus, damit Du nicht ständig zum Gerät hingehn musst während den Übungen.
- Platziere das Gerät so, sodass wenn Du am Boden liegst, das Gerät sich zu Deinen Füßen befindet; am Besten auf Stuhl- oder Tischhöhe.
- Am Ende der Lektion wird ein Code eingeblendet, damit Du per Twint oder Ebanking eine Spende von ca. 10.- überweisen kannst. Diese geht an den Yogalehrer.
- **Zuganglink:** (einfach drauf klicken und Fenster öffnen):

<https://us04web.zoom.us/j/377448617>

.....

**OpenYoga, 17. April** Yoga, der Weg zur Meditation  
**nur als Livestream!**



**Leitung:** Kevin groner, [website](#)

**Wann:** Fr, 17. April, 19:00–20:45 Uhr,

**Thema:** Erlebe Yoga als Meditation in langsamen, achtsamen Bewegungen. Wir gehen so vom Körper zum Gefühl, vom Gefühl zum Geist, vom Geist in die transzendente Gegenwart der Meditation, des Einsseins im ekstatischen Frieden in Stille.

#### **Details zum Livestream:**

- Trage bequeme Kleidung
- Du brauchst eine Yoga- oder Gymnastikmatte oder einen sauberen Teppich als Unterlage
- Schalte bei Deinem Computer (oder Handy) den Schlummermodus und Bildschirmschoner aus, damit Du nicht ständig zum Gerät hingehn musst während den Übungen.
- Platziere das Gerät so, sodass wenn Du am Boden liegst, das Gerät sich zu Deinen Füßen befindet; am Besten auf Stuhl- oder Tischhöhe.
- Am Ende der Lektion wird ein Code eingeblendet, damit Du per Twint oder Ebanking eine Spende von ca. 10.- überweisen kannst. Diese geht an den Yogalehrer.
- **Zugangslink:** (einfach drauf klicken und Fenster öffnen):

<https://us04web.zoom.us/j/899317604>

.....

#### **Meditationsfeier, 26. April nur als Livestream!**



Du meditierst gerne oder möchtest es gerne mal ausprobieren. In diesem Live-Stream-Spezial wirst Du durch einfache yogaübungen und herzöffnendes Mantrasingen ideal auf die geführte Meditation vorbereitet. Dann tauchen wir ein in uns selbst und üben eine Ausdehnungsmeditation. Erfahre so weite und Verbundenheit.

#### **Details zum Livestream:**

Leitung: Rolf und Kevin

- Trage bequeme Kleidung
- Du brauchst eine Yoga- oder Gymnastikmatte oder einen sauberen Teppich als Unterlage. Gut ist auch ein Stuhl oder ein Meditationskissen für die Meditation.
- Schalte bei Deinem Computer (oder Handy) den Schlummermodus und Bildschirmschoner aus, damit Du nicht ständig zum Gerät hingehn musst während den Übungen.
- Platziere das Gerät so, sodass wenn Du am Boden liegst, das Gerät sich zu Deinen Füßen befindet; am Besten auf Stuhl- oder Tischhöhe.
- Die Feier ist kostenlos
- **Zugangslink:** (einfach drauf klicken und Fenster öffnen):

<https://us04web.zoom.us/j/718226015>

.....

--

Yogische Grüsse

Euer °°°OpenYOGA°°° Bullingerkirche Team. 

Bullingerkirche, Bullingerstrasse 4, 8004, Zürich

[www.openyoga.ch/](http://www.openyoga.ch/)

*Falls Du den Openyoga Newsletter abbestellen möchtest, antworte einfach mit: "STOP NEWS."*