

# BRUCHlinien

reformierte  
kirche uster



Raumerleben, Körperwahrnehmung und Musik in der Kirche – wagen Sie den Perspektivenwechsel!

**Mit allen Sinnen präsent**

Freitag, 4. Oktober  
18.30 bis 20.00 Uhr, Kirche

aufBRÜCHE

reformierte  
kirche uster



Kinder lieben es, in der Kirche zu übernachten und die Atmosphäre des Raumes auf sich wirken zu lassen. Aber haben Sie selbst den Kirchraum schon einmal liegend oder bewusst im Gehen betrachtet und dabei auf Ihren Körper und Ihre Atmung geachtet?

Körperwahrnehmung, Raumerleben, Live-Musik und meditative Elemente kommen während 90 Minuten zusammen. Die Teilnehmenden erfahren sich selbst und den Kirchraum auf überraschende Weise.

Sorgen Sie sich nicht vor körperlichen Einschränkungen, selbst auf der Kirchenbank sind einzelne Übungen möglich.

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie durch leichte Yoga-stellungen und Atemübungen geführt. Der Abend wird musikalisch begleitet. Sie finden Zeit, im Kirchraum anzukommen, und Sie können mit allen Sinnen Körper und Raum erleben.

**Mitnehmen:**

bequeme Kleider, wenn vorhanden eine Yogamatte und ein Sitzkissen

**Kontakt:**

Pfrn. Pascale Rondez, [pascale.rondez@refuster.ch](mailto:pascale.rondez@refuster.ch)

In Kooperation mit Yogastudio MAYOMA, Uster

Marcus Bodenmann, Piano

**Wir freuen uns auf ihr Kommen!**

[www.refuster.ch/\\_200](http://www.refuster.ch/_200)