



# PEACE ONE DAY 21. SEPTEMBER

## WEGE ZUM INNEREN FRIEDEN

20. – 22. SEPTEMBER 2018

ZÜRICH - CITY-KIRCHE ST. JAKOB

Anlässlich des internationalen Tages des Weltfriedens möchten wir an diesen Tagen verschiedene Wege begehen, die uns zum inneren Frieden führen können.

*Der erste Friede, der wichtigste, er ist der, welcher in die Seelen der Menschen einzieht, wenn sie ihre Verwandtschaft, ihr Einssein mit dem Universum begreifen und innwerden, dass im Mittelpunkt der Welt das große Geheimnis wohnt, und dass diese Mitte tatsächlich überall ist. Sie ist in jedem von uns .....*

*Hehaká Sapa, Ogallal-Sioux*

Mit diesen Veranstaltungen möchten wir der Idee von Jeremy Gilley und der Peace One Day-Organisation folgen. Durch deren Impuls hat die UN-Generalversammlung am 7. September 2001 einstimmig beschlossen den **Weltfriedenstag** ab 2002 jedes Jahr weltweit am gleichen Tag, dem **21. September**, zu feiern. Wir wünschen uns, dass dieser Tag in der Welt immer mehr Beachtung findet wird.

[www.peaceday.org](http://www.peaceday.org) / [www.youtube.com/user/PeaceOneDay](http://www.youtube.com/user/PeaceOneDay)

### Donnerstag, 20. September 2018

19.30 – 22.00 \* Kirche tanzt Zürich - 5 Rhythmen Wolfgang Ortner und Live-Musik von Sibylle Sigrist und Nathan Plancherel

### Freitag, 21. September 2018

13.30 – 16.30 Meditation des Tanzes Heidi Hafen

17.00 – 18.00 \* Zen – Meditation

19.00 – 21.00 Meditation des Tanzes und Singen Sacha Rüegg und Heidi Hafen

### Samstag, 22. September 2018

10.00 – 13.00 \* Zuhören – Hände auflegen – Segnen ...

15.00 – 19.00 Yoga und Tanz mit den Elementen Sarah Mai, Johannes Glarner, Paola Bertolini

### Sonntag, 23. September 2018

10.00 – 11.00 \* Gottesdienst mit Singen und Tanzen Pfr. Patrick Schwarzenbach, Sacha Rüegg, Heidi Hafen

Anschliessend Umtrunk und 'ausklingen lassen'  
mit einem Gang durchs Labyrinth Cornelia Weber

ab 14.00 \* Sema - "Derwisch-Ritual"

\* Regulärer Anlass siehe auch Veranstaltungskalender [www.citykirche.ch](http://www.citykirche.ch)  
alle anderen Termine offene Teilnahme mit Kollekte

## Achja – nochwas:

Bei all den Gefahren und Problemen die sich weltweit auftürmen, und die sich täglich ins Bewusstsein und in den Alltag drängen, erscheint es da nicht wie ein Luxus sich solcher kreativen Praxis zu widmen?

Mag sein. Doch ich weiß nichts Besseres, als den Sorgen mit wacher, gestaltender Präsenz zu begegnen.

Nicht blind, aber doch nicht nur fixiert auf Feinde und Bedrohungen, sondern, tiefer lotend, in stillere Bereiche vordringend, ausgerichtet auf die freudige Herzkraft, die dem Leben Sinn und Erfüllung schenken ...

Alfred Bast

## MITWIRKENDE

### Patrick Schwarzenbach

Mir ist es ein wichtiges Anliegen, dass der Friede nur gemeinsam als innerer und äußerer Zustand existieren kann. Ohne eine wohlwollende Ruhe des Herzens herrscht Krieg in der Gesellschaft und ohne den Einsatz für ein friedvolles Zusammenleben, verdampft die innere Ruhe. Diese beiden Aspekte zusammenzubringen sehe ich als Aufgabe der Religion - am St.Jakob, in Zürich und in den Weiten des Kosmos.

[www.offener-st-jakob.ch/kontakt/pfarramt/277](http://www.offener-st-jakob.ch/kontakt/pfarramt/277)



### Heidi Hafen

Eine tiefe Sehnsucht nach Sinnfindung in meinem Leben führte mich auf den Weg der Meditation des Tanzes. Tragend beim Tanzen im Kreis ist für mich die Freude an der Bewegung, als Ausdruck des Lebendig-Seins. Tanzend lasse ich mich berühren von der Schönheit und Vielfalt der Musik, in der Verbindung mit dem Reichtum der Choreographien, ihren Formen und Symbolen. Diese wortlose Sprache kann uns in die Stille führen – die Kraftquelle allen Seins.

[www.heidi-hafen.de](http://www.heidi-hafen.de)



### Cornelia Weber

Care-Arbeit ist mein Beitrag für diese Veranstaltung: schauen, dass aus einer Idee Realität wird / vernetzen durch austauschen, reflektieren, entscheiden / Bedingungen schaffen, dass sich die Veranstaltenden im Vorder- und Hintergrund beteiligen können / Raum gestalten und halten, damit ein abgerundetes Ganzes entstehen kann.

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



### Sarah Mai

Yoga bedeutet für mich präzise Körperarbeit verbunden mit tiefer Spiritualität. Ich lege grossen Wert darauf, achtsam zu üben und intuitiv auf den Körper zu hören. Yoga soll uns nicht nur kräftigen und erden, es soll uns auch dabei unterstützen den stillen Weg zum Inneren und unserer Essenz zu finden. Ich praktiziere seit über 17 Jahren Yoga und habe meine Ausbildungen (Yoga Alliance) im AIRYOGA Zürich gemacht.

[www.sarahmai-yoga.ch](http://www.sarahmai-yoga.ch)



### Paola Bertolini

Yoga & Tanz tun dem Körper, dem Geist und der Seele einfach gut. In beiden Bereichen habe ich mich professionell ausbilden lassen und unterrichte mit viel Begeisterung und Herzblut. Yoga & Tanz bringen Vitalität, Kraft, Erdung, Vertrauen, Zufriedenheit, Gelassenheit, Leichtigkeit und Herzlichkeit ins Leben; sie wirken ganzheitlich und sind alt bewährte Methoden, Körper, Geist und Emotionen zu heilen und als Einheit zu erfahren.

[www.shaktiyoga-massage.ch](http://www.shaktiyoga-massage.ch)



### Johannes Glarner

unterrichtet Yoga und Yogaphilosophie als Flying Yogi in Zürich und als Dozent an der Uni IE in Madrid. Er leitet regelmässig Workshops und Retreats im In- und Ausland, meistens zusammen mit seiner Partnerin Paola Bertolini. Immer wieder verlässt er den Yogabubble und bringt diese Wissenschaft in Kliniken, an Zürcher Schulen, bei einem Ruderclub und im Theater zu den Menschen. Zudem ist er ein leidenschaftlicher Mantra- und Kirtansänger.

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



### Wolfgang Ortner

Im Tanz wachen wir auf, spüren plötzlich unsere pralle Lebendigkeit, haben Spass und vergessen den ganzen Scheiss, den wir sonst so mit uns rumschleppen. Wir schliessen Frieden mit uns selber. Beim Tanzen kommt das Wahre zum Vorschein, wir befreien uns und stehen uns nicht länger im Weg. Dann siehst du genauso cool, geheimnisvoll und verführerisch aus, wie du eigentlich am liebsten aussehen würdest, aber nicht glaubst, dass du es je könntest.

[www.5rhythmentanz.ch](http://www.5rhythmentanz.ch)



### Sacha Rüegg

leitet unter anderm den Chor "CANTA MUSICA" CHOR DES OFFENEN ST. JAKOB. Über 50 begeisterte Sängerinnen und Sänger bilden den Chor "canta musica". Der Chor am St. Jakob tritt regelmässig im Gottesdienst, an Offenen Singen, im Konzert und bei verschiedenen Anlässen der Kirche auf. Neben Chorwerken A Cappella werden regelmässig auch Werke für Solisten, Chor und Orchester einstudiert.

[www.offener-st-jakob.ch/musik/chor-orchester](http://www.offener-st-jakob.ch/musik/chor-orchester)



### ZEN - Schweigemeditation

Bei dieser Meditationsart geht es um ein Innehalten im Wochenverlauf. Zen-Meditation und Herzensgebet sind ihre Vorbilder. Nach einer kurzen Einleitung sitzen wir während 20 Minuten schweigend. Anschließend gehen wir während 10 Minuten im Kreis (Gehmeditation). Verschiedene Personen wechseln sich am Gong ab.

[www.citykirche.ch/meditation-yoga-tanz/schweigemeditation](http://www.citykirche.ch/meditation-yoga-tanz/schweigemeditation)



### Zuhören – Hände auflegen – Segnen

Schon seit 20 Jahren bietet ein Team von Freiwilligen diese Form von Seelsorge an. Viele Besucherinnen und Besucher gehen ermutigt und mit neuer Kraft an die Aufgaben, die ihnen das Leben stellt.

<http://www.citykirche.ch/images/Haendeauflegen.pdf>



### Sema - "Derwisch-Ritual"

Vier Mal im Jahr führen VertreterInnen des Mevlevi-Ordens ihr wunderschönes Drehritual durch. Der Mevlevi-Orden verortet sich im sufistischen Islam. Die Bedeutung des **Sema**: Sich von seiner eigenen Existenz loszulösen, um in der absoluten Nichtexistenz auf den Geschmack der ewigen Existenz zu kommen.

Sie sind als ZuschauerInnen herzlich willkommen!

[www.offener-st-jakob.ch/meditation-yoga-tanz/derwisch-tanz](http://www.offener-st-jakob.ch/meditation-yoga-tanz/derwisch-tanz)

