

ZÄMEGOLAUFE

Jahrestreffen vom 27. März 2026

Programm

Ab 08.50 Uhr	Eintreffen bei Kaffee und Gipfeli
09.20 Uhr	Begrüssung und Einstieg
09.50 Uhr	Spaziergang / Workshops
10.50 Uhr	Pause und Austausch
11.30 Uhr	Spaziergang /Workshops
12.30 Uhr	Plenum
12.50 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13.50 Uhr	Jubiläums-Überraschung :-)
15.00 Uhr	Schluss

Wegbeschreibung

Pfarreizentrum Liebfrauen, Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

Durch die Bahnhofshalle, dann über die Bahnhofbrücke. Nach dem Central-Platz links in die Weinbergstrasse abbiegen. Das Pfarreizentrum Liebfrauen ist in ca. 700 m Gehdistanz vom Hauptbahnhof zu Fuss erreichbar oder mit dem Tram Nr. 6 und 7 (ab Bahnhofstrasse/HB) oder dem Tram Nr. 10 (ab Bahnhofplatz/HB) bis zur Haltestelle Haldenegg.



Spaziergang Spezial

Auf einem gemütlichen Spaziergang durch Zürich hast du ausgiebig Zeit, dich mit anderen Freiwilligen auszutauschen - ausser, wenn Sabrina auftaucht und du anhand eines Fallbeispiels lernst, wie Erste Hilfe bei einem Zwischenfall auf einem Spaziergang konkret aussieht.

Leitung: Sabrina Rizzo, Fachexpertin Intensivpflege und Gesundheitscoach

Workshop 1: Body Music - Musik mit dem ganzen Körper

In diesem Workshop spielen wir mit Gesang und Rhythmus, mit Stimme, Händen und Füßen. Wir lernen einfache Rhythmen und singen dazu kleine Lieder. Unser Körper wird dabei zum Instrument. Vorkenntnisse sind weder nötig noch hinderlich.

Leitung: Mattias Wyss, Schulmusiker und passionierter Bodymusiker

Workshop 2: Selbstsicherheit und Selbstverteidigung

Du erfährst, was du für deine eigene Sicherheit unterwegs tun kannst. Du lernst verbale und körperliche Strategien gegen einen einzelnen Angreifer kennen und übst Haltung und Stimme einzusetzen. Du kannst Notwehr-techniken in die Luft und wenn du willst gegen ein Schlagkissen trainieren.

Leitung: Alex Maspoli, IMPACT Kursleiter und Selbstsicherheits-Coach

Workshop 3: Everdance

Im Everdance lernst du einfache Tanzschritte zu Cha Cha Cha, Samba und langsamem Walzer. Everdancing braucht keine Tanzpartner:in und keine Vorkenntnisse - und macht garantiert ganz viel Spass! Bitte bring bequeme Schuhe mit.

Leitung: Stéphanie Genoud, Kursleiterin Everdance

Workshop 4: Duftwerkstatt

In diesem Workshop erhältst du grundlegendes Wissen über ätherische Öle und deren Wirkungsweisen. Du stellst ein Set mit drei Riechstiften für dein Riechtraining (siehe Journal Nr. 8) sowie einen "Schnief-Stift" für Erkältungszeiten her.

Leitung: Elisabeth Abt, Projektleiterin und Aromatologin