

Mit Yoga zu innerer Ruhe

Wöchentlicher Kurs in Affoltern

Interessierte haben jetzt die Möglichkeit, jeweils am Montagabend von 19 bis 20.15 Uhr im Familienzentrum fröhlich zu «yogieren».

Yoga hat heute das etwas verrückte und verstaubte Image des Hippies, der Mantra singend auf seiner Matte sitzt, längst abgelegt. Obwohl Yoga eine sehr alte Praxis ist, hat sie nichts an Wirksamkeit



Eva Hürlimann erteilt Vinyasa-Yoga-Lektionen in Affoltern. (Bild zvg.)

eingebüsst. Eine regelmässige Praxis stärkt den Körper und den Geist. Sie baut Stress ab, erhöht nachweislich die Resilienz und hilft zu einem besseren Körpergefühl.

Dass man zu «unbeweglich» sei für Yoga, ist ein verbreiteter Mythos. Dazu sagte einst ein bekannter Yogalehrer: «Zu sagen, man wäre zu steif für Yoga, ist wie zu sagen, man wäre zu schmutzig, um ein Bad zu nehmen.»

Am Montagabend unterrichtet Eva Hürlimann (Yogalehrerin und Inhaberin von Downdog Yoga Zürich) im Familienzentrum jeweils eine Vinyasa-Flow-Stunde. Im Vinyasa-Yoga werden die einzelnen Asanas (Körperübungen) zu einem Flow, also einem dynamischen Bewegungsablauf miteinander verbunden. Die Abläufe sind so aufgebaut, dass sie alle erlernen und üben können. In jeder Stunde werden über die Flows alle Muskeln angesprochen, gekräftigt und gedehnt. Die fordernde Praxis fokussiert Körper und Geist auf das Hier und Jetzt. Der tiefe und gleichmässige Atemfluss trägt durch die ganze Stunde und stärkt die Konzentration auf den Moment noch intensiver.

In der klassischen Endentspannung wird dann von der Aktivität in eine komplette Passivität gewechselt, wodurch Körper und Geist in eine Ruhe und Stille finden, in der Stress abgebaut und die Resilienz aufgebaut werden.

Familienzentrum Bezirk Affoltern

Eva Hürlimann freut sich über Anmeldungen per E-Mail an eva.huerlimann@icloud.com. Weitere Informationen sind zu finden auf www.downdog.ch/affoltern sowie auf www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch.

Ein Lächeln auf die Gesichter zaubern

Das Zuger Seniorenorchester spielt am Sonntag, 15. Mai, um 17 Uhr im Klosterkeller in Kappel.

Wer kennt ihn nicht, den Song «Smile» aus dem Jahre 1936 von Charlie Chaplin, den dieser für seinen Filmklassiker «Moderne Zeiten» komponierte? Mit diesen Klängen und vielen mehr möchte das Zuger Seniorenorchester ein kleines Lächeln auf das Gesicht seiner Gäste zaubern und lädt so zu seinem zweiten öffentlichen Konzert ein. Im Zentrum steht diesmal die gegen Ende des 18. Jahrhunderts erfundene Klarinette.

Es gibt kaum ein Instrument, das so vielseitig einsetzbar ist, sowohl in Klassik, Volksmusik, Unterhaltung und Jazz. So konnte der bekannte Klarinettist Dani Häusler als Gastsolist für das Konzert engagiert werden.

Der Verein bezweckt die Förderung des gemeinsamen Musizierens von Seniorinnen und Senioren und freut sich, diese Freude an der Musik mit ihren Auftritten weiterzugeben.

Ursula Wirth, Zuger Seniorenorchester

Sonntag, 15. Mai, 17 Uhr, Klosterkeller, Kappelerhof 5, Kappel. Kollekte. Weitere Informationen unter www.zugerseniorenorchester.ch.



Das Zuger Seniorenorchester gastiert Mitte Mai in Kappel. (Bild zvg.)



«Traktorkestar» verbinden eigene Musik mit jener aus dem Balkan. (Bild zvg.)

Balkan-Brass aus Bern

«Traktorkestar» bringt am 12. Mai Affoltern in Bewegung

Ein ungestümes Bläser-Dutzend bringt nächste Woche den Kasino-Saal zum Beben. Da heisst es: zuhören, und vor allem: tanzen!

Die Band ist Geheimtipp und Kult. Gemäss ihren eigenen Worten ist sie die «herz- und kopfzerreissende Blaskapelle, die jede Bigband an die Wand spielt und jede Dorfmusik zwischen iberischer Halbinsel und Kleinasien zu motivieren vermag».

Nach den Anfängen als traditionelles Balkanorchester mischten sich immer mehr Einflüsse aus Volksmusik und Jazz in ihre Interpretationen. So findet sich die balkanisierte Version des

«Vreneli ab em Guggisbärg» neben virtuosens Freejazz-Soli. Ein Grossteil ihres Programms besteht heute aus Eigenkompositionen, inspiriert durch die serbische Volksmusik.

Die zwölf Musiker kommen fast alle vom Jazz oder von der Klassik, die meisten von ihnen sind als Musiklehrer tätig. Vor ziemlich genau sechs Jahren waren sie zum ersten Mal im Kasinoaal in Affoltern – und haben begeistert! Zu den damals drei Alben sind einige weitere dazugekommen und noch einmal so viele Konzerte wie damals, im Ganzen wohl so gegen 600: Auftritte im In- und Ausland, von Aberdeen bis Zenica, von Aarau bis Zofingen. Bei der Tour zum Zehn-Jahre-Jubiläum im Jahr 2019 war

auch Stephan Eicher mit dabei. Mit ihm gab es bereits vorher gemeinsame Konzerte und das Album «Hüh!».

Balkanmusik mit «Traktorkestar», das ist Ausgelassenheit, Sehnsucht und Heimweh in einem. Die zwölf Musiker verbinden eigene Musik mit jener aus dem Balkan, schlagen Brücken zwischen Stadt und Land, Tradition und Moderne, zwischen Traktor und Orchester.

KulturAffoltern

Donnerstag, 12. Mai, Bar ab 19.30 Uhr, Konzert um 20.15 Uhr, Kasinoaal Affoltern. Eintritt frei. Reservierung: www.kulturaffoltern.ch. Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Aktionswochen «Affoltern bewegt!» statt.

Spielend lernen vor dem Kindergarten

In der Raumspielgruppe Rägeboge und der Waldspielgruppe Silberspur Obfelden gibt es ab Sommer freie Plätze.

Spielgruppen gehören zur familienergänzenden Kinderbetreuung im Vorschulalter und unterstützen die freien Spielaktivitäten der Kinder in einem geschützten Rahmen. Zwei Jahre vor dem Kindergarteneintritt bieten die

Spielgruppen Rägeboge und Silberspur den Kindern in konstanten Gruppen mit acht bis zwölf Kindern, immer begleitet von zwei ausgebildeten Leiterinnen, gemeinsames Spielen und Werken sowie die Möglichkeit, Neues zu entdecken und Zusammenhänge zu erfassen. Ebenfalls haben fremdsprachige Kinder die Möglichkeit, die deutsche Sprache zu erlernen. Rituale geben den Kindern Halt und Sicherheit und stärken ihr Selbstvertrauen.

Das Kind hat Zeit, sich von seinen engsten Bezugspersonen zu lösen. Es kann erste soziale Kontakte ausserhalb der Familie aufbauen und lernt, sich in einer Gruppe zu bewegen.

Die Leiterinnen der Spielgruppen Silberspur und Rägeboge

Es gibt noch freie Plätze für das Spielgruppenjahr 2022/23. Jetzt anmelden und einen Platz reservieren: www.spielgruppeobfelden.ch.

Nachts auf Amphibienpirsch

Am Freitag, 13. Mai, führt die Stiftung Reusstal von 21 bis zirka 23 Uhr eine Exkursion durch.

Auf einem Rundgang zu später Stunde erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Exkursion Einblick in das Nachtleben von Fröschen, Kröten und Molchen und erfahren, welcher Frosch am lautesten quakt, woher die Gelbbauchunke ihren Namen hat und warum die meisten Amphibienarten in

der Schweiz bedroht sind. An Ausrüstung sollte man Stiefel und Taschenlampe mitbringen. Leiter Niklaus Peyer ist Biologe bei der Stiftung Reusstal.

Stiftung Reusstal

Freitag, 13. Mai, 21 bis zirka 23 Uhr. Treffpunkt: Parkplatz Reussbrücke Rottenschwil-Unterlunkhofen (Rottenschwil Seite). Kosten: Erwachsene 10 Franken, Kinder bis 16 Jahre gratis. Anmelden unter www.stiftung-reusstal.ch/anmeldung oder veranstaltungen@stiftung-reusstal.ch.



Eine Kreuzkröte. (Bild Josef Fischer)

ANZEIGE

Masslosen Vaterschaftsurlaub verhindern.

Bin in ~~zwei~~ 18 Wochen zurück.

NEIN

zum untauglichen Zürcher Elternzeit-Gesetz

www.elternzeitgesetz-nein.ch | 15. Mai 2022



Thomas Hess
GL Gewerbeverband



Claudia Frei-Wyssen
Kantonsrätin



Beatrix Frey
Fraktionspräsidentin



Nina Fehr Düsel
Kantonsrätin



Die Mitte
Konrad Langhart
Kantonsrat

Regierungsrat und Kantonsrat empfehlen ein **Nein**.

Neue Dinge lieber gebraucht kaufen

Secondhand-Event im Mehrzwecksaal Stampfi in Knonau

Dieses Jahr findet der Secondhand-Event in Knonau am 9. Juni statt. Kleider und Kauffreudige sind herzlich willkommen.

Immer mehr Menschen kaufen bewusster ein. Neue Dinge werden gerne in gebrauchtem Zustand gekauft, da man sich Gedanken zum Thema Umwelt und Menschenrechte macht. Oft ist es aber nicht ganz einfach, die gewünschte Ware in der Nähe zu finden. Und besonders bei der Kleidung ist es hilfreich, die Artikel vor Ort zu sehen und anprobieren zu können.

Aus diesem Grund gibt es in Knonau einmal jährlich den Secondhand-Event für Frauenkleider. Ganz in der Nähe können nicht mehr getragene Kleider von Frauen aus der Region gekauft werden. Mode ist untrennbar verbunden mit Schlagwörtern wie Kinderarbeit, unfaire Behandlung von Arbeiterinnen und Arbeitern im globalen Süden, Rohstoffproduktion mit weitreichenden Schäden für die Umwelt und Giftbelastung für Natur, Mensch und Tier bei der Herstellung von Kleidungsstücken. Die Nachhaltigkeit auch beim Kleiderkauf wird vielen immer wichtiger. So finden jedes Jahr bis zu 700 Artikel eine neue Besitzerin im Säuliamt. Die nicht verkauften Artikel können wie jedes Jahr im Anschluss an den Verkauf an die Ukraine gespendet werden.



Vieles, was nicht mehr passt, kann nochmals getragen werden. (Bild vgl.)

Auch in diesem Jahr haben sich bereits über vierzig Frauen gemeldet, welche ihre Kleidung am Vortag des Anlasses nach Knonau bringen werden. Anschliessend werden alle Artikel nach Grösse und Art sortiert, damit dem unkomplizierten Einkauf nichts im Wege steht und die Kundinnen eine gute Übersicht über die vielen Jacken, Abendkleider, Hosen, Oberteile und Schuhe haben. Bei der grossen Auswahl ist sicher für jede Kundin etwas Passendes dabei.

Wer eigene Kleider an den Secondhand-Event bringen möchte, braucht dazu eine Kundennummer. Alle Infor-

mationen dazu sind per E-Mail erhältlich: secondhand.knonau@gmail.com. Alle Frauen sind herzlich eingeladen, den Secondhand-Event durch ihren Besuch zu unterstützen, dadurch preiswerte schöne Kleidung zu erstehen und gleichzeitig einen wertvollen Beitrag zu leisten gegen die Wegwerfgesellschaft der heutigen Zeit und für ein faires Miteinander.

Vroni Wildhaber

Secondhand-Event für Frauenkleider am Donnerstag, 9. Juni, von 17 bis 20 Uhr im Stampfi-Mehrzwecksaal in Knonau.

Mit Waffen Frieden schaffen?

Referat am Dienstag, 17. Mai, in Affoltern

Dass das Militär dazu da ist, Kriege zu führen, wird uns wieder täglich vor Augen geführt. Kann das Militär aber auch der Friedensförderung dienen?

Seit Jahrzehnten engagiert sich die Schweiz immer wieder in internationalen Friedensmissionen, und dies auch mit militärischen Ressourcen. «Friedensförderung im internationalen Rahmen ist einer der drei Aufträge der Schweizer Armee. Aktuell leisten rund 280 Frauen und Männer im Rang vom Soldaten bis zum Divisionär in 18 Ländern einen Beitrag zum Frieden», heisst es auf der Website der Schweizer Armee.

Erich Schild, Staboffizier und damals Kirchengutsverwalter der reformierten Kirche Affoltern, nahm 2021 an der 44. Swissscoy-Mission zur Friedensförderung im Kosovo teil. Wie muss man sich einen solchen Einsatz vorstellen? Welche Eindrücke hat er von seinem Einsatz mitgebracht? Wie beurteilt er

die Sinnhaftigkeit militärischer Friedenseinsätze im Allgemeinen und im Kosovo im Besonderen?

In einem zirka 45-minütigen Referat wird Schild am 17. Mai, um 19.30 Uhr, im reformierten Chlehuus Affoltern von seinem Einsatz berichten, Fragen beantworten und mit den Anwesenden diskutieren. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! – Postskriptum: Auch wenn der Krieg in der Ukraine nicht das Thema dieses Abends sein wird, so steht er doch unweigerlich im Hintergrund. Könnte die Schweizer Armee dort eines Tages vielleicht einen ähnlichen Dienst leisten? Was wären die Voraussetzungen, was die Grenzen eines solchen Dienstes?

Kirchgemeinde Knonauer Amt

Mit Waffen Frieden schaffen? – Erich Schild berichtet von seinem Swissscoy-Einsatz im Kosovo 2021 am Dienstag, 17. Mai, um 19.30 Uhr im reformierten Chlehuus, Zürichstrasse 94, Affoltern. Anschliessend Diskussion und Apéro. Es ist keine Anmeldung nötig.



Was braucht es, um Frieden zu sichern? (Bild vgl.)

ANZEIGE

ekz-zugerland.ch

Muttertagsbasteln

Samstag, 7. Mai 2022
9 – 17 Uhr

Fotohalter für die besten Mamis...

Ein bunter Stein, etwas Draht und noch schnell ein Foto knipsen - schon ist das persönliche Geschenk fürs Mami fertig!

Die Aktivität ist kostenlos und findet am Samstag, 7. Mai 2022, von 9 bis 17 Uhr auf der oberen Verkaufsebene statt.

MIGROS + 50 Geschäfte

zugerland
Shopping in Steinhausen

Die Bindung zum Baby stärken

Am Montag, 16. Mai, startet der siebenteilige Pekip-Kurs mit Monika Lafranchi. Er richtet sich an Eltern, die die Beziehung zu ihrem Baby in den ersten Wochen und Monaten auf liebevolle Art vertiefen und stärken möchten.

Das erste Lebensjahr des Babys ist eine ganz besondere Zeit. Durch das Prager-Eltern-Kind-Programm, kurz Pekip genannt, soll die Beziehung zwischen Babys und Eltern in den ersten Lebensmonaten gefördert werden. Das Pekip unterstützt, begleitet und fördert den Prozess des Kennenlernens und Entdeckens sowie die natürliche Entwicklung der Babys durch liebevolle Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen. Zusätzlich sollen Eltern durch den Kurs ihre Erziehungs-

kompetenz stärken, die Bedürfnisse ihres Kindes erkennen und ein vertieftes Verständnis für dessen Entwicklung bekommen. Mit der fachlichen Unterstützung der Kursleiterin wird ebenfalls dem Austausch zwischen den Eltern angemessen Raum gegeben. Zudem erhalten die Eltern Ideen zu Bewegungs- und Interaktionsspielen, die auf der Eigenaktivität ihres eigenen Babys basieren. Die Geschwister können während des Kurses in der haus-eigenen Kinderhüeti für einen kleinen Unkostenbeitrag von 6 Franken pro Kind/Stunde liebevoll betreut werden.

Familienzentrum Bezirk Affoltern

Montags, von 15 bis 16.30 Uhr. Anmelden und Infos unter www.familienzentrum-bezirk-afolltern.ch oder kurse@familienzentrum-bezirk-afolltern.ch, Telefon: 0447601277.



Interaktion fördert die Beziehung zwischen Baby und Eltern. (Bild vgl.)