



4. – 6. Oktober 2019

„Träume weisen dir den Weg“

Malerei und Meditation zur Josefgeschichte
mit Carmen Meiswinkel

Haus Villigst, Schwerte

8. – 16. Oktober 2019

Majdanek, Studienreise nach Polen

13. – 25. Oktober 2019

Erinnern-Versöhnen-Gerechtigkeit

Studienreise nach Kapstadt/Südafrika

14. – 17. Oktober 2019

Musik und Bewegung

Multiplikatoren-schulung mit Hertha Happich

Haus Villigst, Schwerte

29. November – 1. Dezember 2019

Männerbibliodrama

über die Apostelgeschichte 19,23-20,1

Haus Nordhelle, Meinerzhagen

3. – 5. Januar 2020

Geborgen im Netz des Lebens

Meditation mit Rita Klemmayer

Haus Villigst, Schwerte

Organisatorisches

TAGUNGSNUMMER 55

TAGUNGSLEITUNG

Dr. Sabine Federmann, *Ev. Akademie Villigst*

TAGUNGSSEKRETARIAT (Anmeldung und Informationen)

Ulrike Pietsch • Iserlohner Straße 25 • 58239 Schwerte

Tel.: 02304.755-325 • Fax: 02304.755-318

ulrike.pietsch@kircheundgesellschaft.de

www.akademie-villigst.de

TAGUNGSKOSTEN:

Einzelzimmer m. Vollpension: 140,00 €/erm. 85,00 €

Doppelzimmer m. Vollpension: 120,00 €/erm. 65,00 €

ohne Übernachtung / Frühstück: 85,00 €/erm. 50,00 €

zuzüglich Tagungsgebühr: 75,00 €/erm. 40,00 €

Gegen Vorlage einer Bescheinigung (gleichzeitig mit der schriftlichen Anmeldung) erhalten Schüler*innen, Auszubildende, Studierende bis 35 Jahren, Bezieher*innen von ALG I oder ALG II, Personen in der Grundsicherung und in Freiwilligendiensten (inkl. freiw. Wehrdienst) eine Ermäßigung. Die Ermäßigung kann nur bei Teilnahme an der gesamten Tagung gewährt werden.

Als Mitglied des Freundeskreises der Ev. Akademie Villigst erhalten Sie 10 € Rabatt für die Tagung. Bitte bei der Anmeldung angeben.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebekräftigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie dann den Teilnahmebeitrag im Voraus auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75 %, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100 % berechnet. Datenschutzbestimmungen, eine Anfahrsbeschreibung und AGB finden Sie unter: www.kircheundgesellschaft.de/das-institut/

TAGUNGSORT

Ev. Tagungsstätte Haus Villigst

Iserlohner Straße 25 • 58239 Schwerte

Tel.: 02304/755-0 • Fax: 02304.755-249

INTERNET

Das Programm und das Formular für die Online-Anmeldung finden Sie unter:

www.kircheundgesellschaft.de/veranstaltungen/



Das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKw ist Teil des Evangelischen Erwachsenenbildungswerks Westfalen und Lippe e.V. – vom Land NRW anerkannte Einrichtung der Weiterbildung.

Kraft entfalten mit Körper und Stimme

Christliches Yoga und Klang
mit Pia Wick und Katharina Hüsich

6. – 8. September 2019



Titelbild: © ifotokunst - stock.adobe.com

Yoga und Klang

bewegen und singen, nähren und stärken

Christliches Yoga auf biblischer Basis verbunden mit der Stimme und dem Klang

Yoga und Singen – beides ist momentan voll im Trend und die positiven Wirkungen sind wissenschaftlich bestätigt. Yoga ist eine Lebensphilosophie und eine Technik, damit Körper, Geist und Seele in die kraftvolle Ruhe kommen. Der Körper entspannt sich, baut neue Stärken auf und wird flexibler. Die Seele kann aufatmen, der Geist ist klar und fokussiert.

Die Stimme ist der Spiegel der Seele. Mit der Stimme drücken wir unsere Persönlichkeit aus. Singen ist erholsam, stärkt das Selbstbewusstsein und wirkt sogar antidepressiv. Allein nur durch das Tönen können wir Emotionen ausdrücken, für die es manchmal keine Worte gibt.

Da unsere Welt immer lauter, unruhiger und spannungsgeladener wird, brauchen wir Orte, Rituale und Menschen, die uns gut tun, uns Schutz, Sicherheit und Segen geben. Yoga und Gesang. Beides bietet die geniale Möglichkeit, sich selbst besser wahrzunehmen, sich mit Gottes liebender Gegenwart zu verbinden und neue Wege für den persönlichen Alltag zu entwickeln. Dabei helfen die Atemtechniken, die Stimm- und Körperübungen, das Nachsinnen über Gottes Wort und Texte aus der Yogaphilosophie und die Meditation.

Dieser Kurs richtet sich an all die Menschen, die ihre Yogapraxis vertiefen und mit christlichen Inhalten verbinden möchten und die Lust haben, die eigene, authentische Stimme zu entdecken.

Die Schwerpunkte in diesem Kurs werden stärkende Yogaübungen und die Kraft der eigenen Stimme sein. Wir lesen dazu passende Bibeltexte und entdecken sie neu, um sie für einen heilsamen Umgang im Alltag zu nutzen.

Erfahrung mit Yoga oder der Stimme sind keine Voraussetzungen, aber der Wunsch tiefer in das Körperwissen von Yoga, der Stimme und der Bibel einzutauchen.

Es freuen sich auf Sie

*Pia Wick, Lehrerin, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin
Katharina Hüsch – Sängerin, Gesangscoach
Dr. Sabine Federmann, Leiterin Ev. Akademie Villigst*

FREITAG, 6. SEPTEMBER 2019

- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr **Ankommen und sich einfinden**
- 20.00 Uhr **Sich einstimmen und entspannen**
- 21.30 Uhr Ausklang

- 16.00 Uhr **Die Kraft der Stimme in der Yogapraxis**
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr **Wellness für die Seele**
In leichter Bewegung, Gesang, Stille
- 20.30 Uhr Ausklang

SAMSTAG, 7. SEPTEMBER 2019

- 08.00 Uhr Frühstück
- 09.00 Uhr **Guten Morgen Morgenritual mit Meditation, Atem und Stimme**
- 09.45 Uhr **Die Verbindung von Körper und Stimme**
eine spielerische Heranführung
- 10.30 Uhr Stehkafee/-tee
- 11.00 Uhr **Nahrung für Körper und Seele**
Yogapraxis für alle Sinne
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffeetrinken
- 15.00 Uhr **Die Verbindung von Stimme und Körper**
Theorie und Praxis

SONNTAG, 8. SEPTEMBER 2019

- 08.15 Uhr Frühstück
- 09.00 Uhr **Guten Morgen Morgenritual mit Meditation, Atem und Stimme**
- 10.30 Uhr Stehkafee
- 11.00 Uhr **Energie und Leichtigkeit**
Yogapraxis mit dem Fokus auf einen festen Stand und eine feste Stimme
- 11.45 Uhr Schlussentspannung, Ausklang und Abschluss
- 12.30 Uhr Mittagessen

Programm