



Christliches Yoga - Innehalten, um Kraft von innen zu erhalten

mit Pia Wick

24. – 25. Januar 2026

Dieses Wochenende ist eine Oase mitten im Alltag. Unser Leben wird immer komplexer und herausfordernder. Der Leistungsdruck steigt und die negativen Nachrichten nehmen kein Ende.

Wie leben wir gesund und stabil in einer unruhigen Welt und finden den nötigen Frieden?

Lerne die Kunst des Innehaltens, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken, dich zu regulieren und zu erleben, wie du durch die Kraft des christlichen Yoga ausgeglichen, stark und gelassen deinen Alltag meisterst.

Yogaübungen stärken, dehnen und richten dich auf, Atemtechniken erfrischen dich und schenken dir einen klaren, wachen Geist. Durch verschiedene Entspannungsübungen findest du in die klare, wache Stille. Die positiven Worte der Bibel und die Impulse aus Psychologie und der Körperweisheit werden dich mit ihren vielfältigen Inspirationen be- wegen und stärken.

Erfahrung mit Yoga ist keine Voraussetzung für diesen Workshop, aber der Wunsch nach Bewegung und Stille, um tiefer in das Körperwissen von Yoga und der Bibel einzutauchen. Die leichten Übungen können alle Teilnehmer*innen ausführen und entsprechend ihrer Befindlichkeit anpassen.

Es freuen sich auf Sie
*Pia Wick – Yogalehrerin, Bewegungspädagogin
PfarrerIn Dr. Friederike Barth – Studienleiterin
Evangelische Akademie Villigst*

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSORT

Ev. Tagungsstätte Haus Villigst
Iserlohner Straße 25 • 58239 Schwerte

VERANSTALTUNGSLEITUNG

Pia Wick, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin

GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Dr. Friederike Barth
friederike.barth@kircheundgesellschaft.de

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON):

Bildungsleistung:	130,- €
Verpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer:	195,- €
Gesamt:	325,- €
Ohne Übernachtung und Frühstück:	250,- €

ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft
Iserlohner Str. 25 • 58239 Schwerte
Ulrike Pietsch
T. 02304. 755 -325 (Mo – Fr 9 – 16 Uhr)
ulrike.pietsch@kircheundgesellschaft.de
www.kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten 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 und AGB finden Sie [hier](#).

INTERNET

Das Programm und das Formular für die Online-Anmeldung finden Sie [hier](#).

SAMSTAG, 24. JANUAR 2026

Ab 09.00 Uhr	Anreise
09.30 Uhr	Aufatmen und Innehalten mit Sela Yoga
11.00 Uhr	Pause
11.30 Uhr	Sela Yogapraxis
13.00 Uhr	Mittagessen
14.30 Uhr	Kaffee / Tee trinken
15.00 Uhr	Spiritual Walking im Park / bei Regen alternativ im Raum
15.45 Uhr	Impuls: Innehalten und Ankommen
16.15 Uhr	Pause
16.30 Uhr	Sela Yoga zum Innehalten
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Abendprogramm: Regeneration und Resilienz in Theorie und Praxis
20.30 Uhr	Begegnungen am Abend

SONNTAG, 25. JANUAR 2026

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Impuls: Nephesh – lebendige Seele in der Spannung zwischen Leere und Fülle
10.30 Uhr	Pause
11.00 Uhr	Sela Yogapraxis
12.30 Uhr	Reflexion
13.00 Uhr	Mittagessen
Ende der Tagung	

