



## Spiritualität und Kreativität Yoga und Klang - Christliches Yoga verbunden mit Stimme und Klang



©Ananass\_AdobeStock\_Yoga und Klang

### VERANSTALTUNGSNUMMER

210318

### DATUM

1. Oktober 2021, 18 Uhr bis 3. Oktober 2021, 13 Uhr

### INHALT

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.

Was klingt in mir? Was möchte an die Oberfläche? Was möchte raus aus mir, um sich frei entfalten zu können? Mit was verbinde ich mich? Mit Yoga und Gesang wollen wir unser Innerstes an diesem Wochenende besser wahrnehmen und zum Ausdruck bringen. Dabei helfen Atemtechniken, 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.

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

Pia Wick, Lehrerin, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin  
Katharina Hüscher, Sängerin, Gesangscoach  
Kerstin Gralher, Evangelische Akademie Villigst



## PROGRAMM

**Freitag, 1. Oktober 2021**  
ab 17.00 Uhr Anreise  
18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr Ankommen und Einfinden  
20–21.30 Uhr Abendyoga

**Samstag, 2. Oktober 2021**  
ab 8.00 Uhr Frühstück  
9.00 Uhr Morgenritual  
9.30 Uhr Thema: Nephesh – lebendige Seele in der Spannung zwischen Leere und Fülle  
10.30 Uhr Pause  
11.00 Uhr Yogapraxis  
12.30 Uhr Mittagessen und Mittagspause  
14.30 Uhr Kaffeetrinken  
15.00 Uhr Thema: Kraft in Atem und Stimme  
16.00 Uhr Yogapraxis  
18.00 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Abendprogramm: Regeneration und Resilienz  
ab 21.00 Uhr Begegnungen am Abend

**Sonntag, 3. Oktober 2021**  
ab 8.00 Uhr Frühstück  
9.00 Uhr Morgenritual  
9.45 Uhr Thema: Nephesh – lebendige Seele in der Spannung zwischen Leere und Fülle / Teil 2  
10.30 Uhr Pause  
10.45 Uhr Yogapraxis  
12.15 Uhr Abschlussrunde  
12.45 Uhr Mittagessen, anschließend Abreise

### VERANSTALTUNGSSORT

Evangelische Tagungsstätte Haus Villigst, Iserlohrerstr. 25, 58239 Schwerte

### REFERENTINNEN

Pia Wick, Katharina Hüsch

### VERANSTALTUNGSLEITUNG

Pia Wick

### GESAMTVERANTWORTUNG/INHALTLICHE BERATUNG

kerstin.gralher@kircheundgesellschaft.de

### TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

250,- Euro inklusive Verpflegung und Übernachtung im Doppelzimmer (Einzelzimmer-Zuschlag: 20 Euro)

### ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft · Iserlohrer Str. 25 · 58239 Schwerte

Ulrike Pietsch (Tagungssekretariat)

T. 02304.755-325 · F. 02304.755-318 (Mo-Fr 9-16 Uhr)

ulrike.pietsch@kircheundgesellschaft.de

www.kircheundgesellschaft.de

### HINWEISE ZU 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 unter: <http://www.kircheundgesellschaft.de/das-institut/agb-und-datenschutz/>

Das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V. – vom Land NRW anerkannte und geförderte Einrichtung der Weiterbildung.