




# Christliches YOGA mit Stimme und KLANG –

**aufgerichtet, resilient und  
würdevoll leben**

**12. – 14. August 2022**



## Inhalt

Dieses Wochenende ist eine Oase im Alltag. 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 wird klar und fokussiert. In diesem Kurs lernen wir gemeinsam Übungen aus dem Christlichen Yoga kennen: stärken, dehnen und aufrichten, die Atemtechniken erfrischen und einen klaren, wachen Geist schenken. Durch Entspannungsübungen werden wir ruhig und still. Die positiven Worte der Bibel werden uns mit ihren vielfältigen Inspirationen heilsam bewegen und berühren. Die Stimme ist der Spiegel der Seele und drückt unsere Persönlichkeit aus. Singen ist erholsam, stärkt das Selbstbewusstsein und wirkt sogar antidepressiv. Allein durch das Tönen können wir Emotionen ausdrücken, für die es manchmal keine Worte gibt. Was klingt in mir? 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  Wort und Texte aus der Yogaphilosophie und die Meditation. Dieser Kurs richtet sich an all die Menschen, die ihre Yogapraxis vertiefen und mit den christlichen Inhalten verbinden möchten und die Lust haben, die eigene, authentische Stimme zu entdecken.

Erfahrung mit Yoga oder der Stimme 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 Übungen können alle Teilnehmer:innen ausführen und entsprechend ihrer Befindlichkeit anpassen.

Vielfältige Methoden begleiten uns in diesen drei Tagen: Entspannungstechniken, Atemübungen, Meditation, Einzel- und Gruppenarbeit. Sie regen uns zum Nachdenken an und helfen uns, uns neu auszurichten, loszulassen und aufzuatmen.

### **Es freuen sich auf Sie**

*Pia Wick* – Yogalehrerin, Bewegungspädagogin

*Katharina Hüsck* – Sängerin, Gesangscoach

*Pfarrerin Dr. Friederike Barth* – Studienleiterin Evangelische Akademie Villigst

## Freitag, 12.08.2022

18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	<b>Ankommen und Einfinden</b>
20.00 Uhr	<b>Abendyoga</b>

## Samstag, 13.08.2022

7.45 Uhr	<b>Atemübungen</b>
8.00 Uhr	Frühstück
9.00 Uhr	<b>Morgenritual</b>
9.30 Uhr	<b>... aufgerichtet und würdevoll</b>
10.30 Uhr	Pause
11.00 Uhr	<b>Yogapraxis</b>
12.45 Uhr	Mittagessen
14.30 Uhr	Kaffee/Tee trinken
15.00 Uhr	<b>Kraft in Atem und Stimme für Wachstum und Resilienz</b>
16.00 Uhr	<b>Yogapraxis</b>
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	<b>Regeneration und Resilienz</b>
21.00 Uhr	Begegnungen am Abend

## Sonntag, 14.08.2022

7.45 Uhr	<b>Atemübungen</b>
8.00 Uhr	Frühstück
9.15 Uhr	<b>Morgenritual</b>
9.45 Uhr	<b>... aufgerichtet und würdevoll leben</b>
10.30 Uhr	Pause
10.45 Uhr	<b>... aufgerichtet und würdevoll im Alltag</b>
12.00 Uhr	<b>Abschlussrunde</b>
12.30 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	<b>Ende der Tagung</b>

### VERANSTALTUNGSSORT

Ev. Tagungsstätte Haus Villigst  
Iserlohner Straße 25 • 58239 Schwerte  
Tel.: 02304.755-0 • Fax: 02304.755-249

### REFERENTINNEN

*Pia Wick, Katharina Hüsck*

### VERANSTALTUNGSLEITUNG

*Pia Wick*

### GESAMTVERANTWORTUNG/INHALTLICHE BERATUNG

*Dr. Friederike Barth*  
friederike.barth@kircheundgesellschaft.de

### TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Teilnahmegebühr: 165,00 Euro im Doppelzimmer mit Vollpension (20,00 Euro Einzelzimmer-Zuschlag) Zuzüglich 85,00 Euro Tagungsgebühr

### 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 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 [hier](#).

### INTERNET

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

# Organisatorisches

Titelbild: ©Pasko Maksim\_AdobeStock



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