

Christliches YOGA –

mit Stimme und
Klang aufgerichtet,
resilient und
würdevoll leben

25. – 27. August 2023



Dieses Wochenende ist eine Oase im Alltag.

Yoga ist eine Lebensphilosophie und eine Technik, damit Körper, Geist und Seele in die kraftvolle Ruhe kommen.

Die Übungen aus dem Christlichen Yoga stärken, dehnen und richten auf, die Atemtechniken erfrischen und schenken einen klaren, wachen Geist. Verschiedene Entspannungsübungen helfen dabei, ruhig und still zu werden. Die positiven Worte der Bibel können mit ihren vielfältigen Inspirationen heilsam bewegen und berühren. Die Teilnehmer*innen lernen, wie die eigene Persönlichkeit entfaltet werden kann, um ausgeglichener und gestärkter in den Alltag zurückzukehren.

Die Stimme ist der Spiegel der Seele. In der Stimme drückt sich die Persönlichkeit aus. Singen ist erholend, stärkt das Selbstbewusstsein und wirkt sogar stimmungsaufhellend.

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die Yoga mit christlichen Inhalten verbinden möchten und die Interesse daran haben, die eigene, authentische Stimme als Facette ihrer Persönlichkeit zu entdecken.

Die Schwerpunkte in diesem Kurs werden stärkende und dehnhende Yogaübungen und die Kraft der eigenen Stimme sein. Es werden dazu passende Bibeltexte gelesen und neu entdeckt, um die eigene Resilienz zu stärken und daraus positive Impulse

für einen heilsamen Umgang in Beruf und Alltag zu ziehen.

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.

Es freuen sich auf Sie

Pia Wick – Yogalehrerin, Bewegungspädagogin
Katharina Hüsch – Sängerin, Gesangscoach
Dr. Friederike Barth – Studienleiterin Evangelische Akademie Villigst

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSSORT

Ev. Tagungsstätte Haus Villigst
Iserlohner Straße 25 · 58239 Schwerte
T: 02304.755-0 · F: 02304.755-249

REFERENTINNEN

Pia Wick
Katharina Hüsch

VERANSTALTUNGSLEITUNG

Pia Wick

GESAMTVERANTWORTUNG |

INHALTLICHE BERATUNG

Dr. Friederike Barth
friederike.barth@kircheundgesellschaft.de

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Übernachtung (Einzelzimmer)
und Vollverpflegung: 205,- €
Bildungsleistung: 125,- €
gesamt: 330,- €

ohne Übernachtung und Frühstück: 205,- €

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](#).

FREITAG 25.8.2023

18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Ankommen und Einfinden
20.00 Uhr	Abendyoga
21.00 Uhr	Begegnungen am Abend

SAMSTAG 26.8.2023

8.00 Uhr	Start in den Tag: Stressprävention von Anfang an. Lerne Techniken und Rituale, um den Tag in Ruhe und Konzentration zu beginnen
8.30 Uhr	Frühstück
9.30 Uhr	Thema: Aufgerichtet und würdevoll
10.30 Uhr	Pause
11.00 Uhr	Yogapraxis
12.45 Uhr	Mittagessen
14.30 Uhr	Kaffee / Tee trinken
15.00 Uhr	Thema: Kraft in Atem und Stimme für Wachstum und Resilienz
16.00 Uhr	Yogapraxis
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Abendprogramm: Regeneration und Resilienz
21.00 Uhr	Begegnungen am Abend

SONNTAG 27.8.2023

8.00 Uhr	Start in den Tag: Stressprävention von Anfang an. Lerne Techniken und Rituale, um den Tag in Ruhe und Konzentration zu beginnen.
8.30 Uhr	Frühstück
9.45 Uhr	Thema: Aufgerichtet und würdevoll leben
10.30 Uhr	Pause
10.45 Uhr	Yogapraxis: Aufgerichtet und würdevoll im Alltag
12.00 Uhr	Abschlussrunde und Auswertung
12.30 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Ende der Tagung