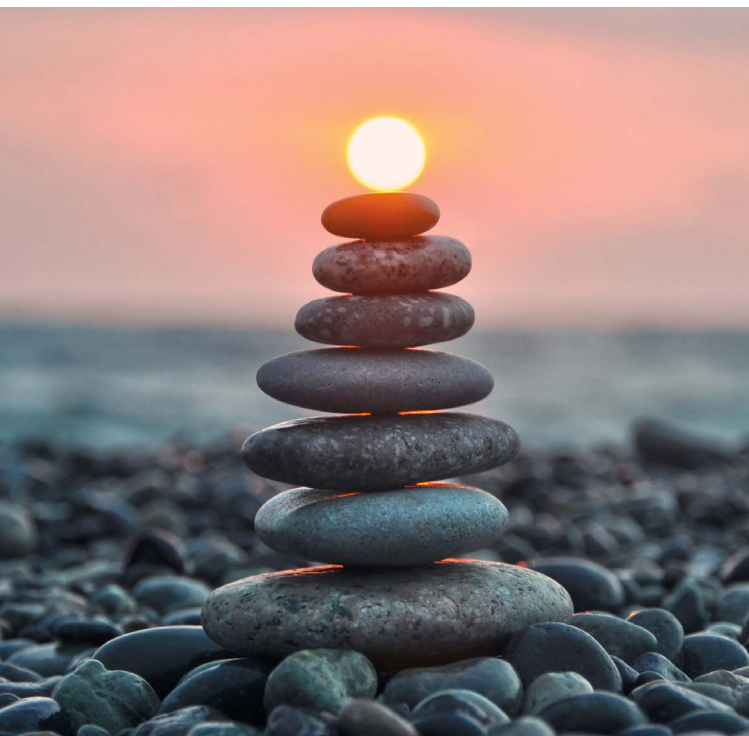




Ausgeglichen, gelassen und stark

Christliches Yoga
mit Pia Wick

18. — 19. März 2023



Titelbild: ©Gevorg AdobeStock

Inhalt

Dieses Wochenende ist als eine herzliche Einladung zu erleben, wie Sie sich durch die Kraft vom christlichen Yoga selbst, trotz aller Herausforderungen, wieder regulieren können. Sie lernen, Ihre Persönlichkeit zu entfalten, um ausgeglichen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Wir beschäftigen uns mit den 7 Körperzentren und entdecken sie in der Bibel. Um ein Leben in Balance führen, ist es heilsam, diese Körperzentren neu zu entdecken, zu aktivieren und zu harmonisieren. Mit den Übungen, die Sie dafür lernen, können Sie Ihr Leben gestalten und Resilienz und Tiefe gewinnen.

Yogaübungen stärken, dehnen und richten auf, Atemtechniken erfrischen und schenken einen klaren, wachen Geist. Durch verschiedene Entspannungsübungen finden Sie in die klare, wache Stille. Die positiven Worte der Bibel werden Sie mit ihren vielfältigen Inspirationen berühren.

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

SAMSTAG, 18. MÄRZ 2023

10.00 Uhr	Ankommen und Einfinden
10.30 Uhr	Leben zwischen Anspannung und Entspannung
11.00 Uhr	Pause
11.15 Uhr	Yogapraxis
12.30 Uhr	Mittagessen und Mittagspause
14.30 Uhr	Kaffee / Tee und Kuchen
15.00 Uhr	Thema: 7 Körperzentren und die Bibel
16.00 Uhr	Yogapraxis
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Abendprogramm: Regeneration und Resilienz
21.00 Uhr	Begegnungen am Abend

SONNTAG, 19. MÄRZ 2023

8.00 Uhr	Start in den Tag
8.30 Uhr	Frühstück
9.30 Uhr	Input: 7 Körperzentren und die Bibel
10.30 Uhr	Pause
11.00 Uhr	Yogapraxis
12.30 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	Input zum Thema: Leben in Balance
14.30 Uhr	Yogapraxis
15.30 Uhr	Ausklang und Feedback
16.00 Uhr	Ende der Tagung

VERANSTALTUNGSSORT

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

REFERENTINNEN | VERANSTALTUNGSLEITUNG

Pia Wick, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin

GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Dr. Friederike Barth
friederike.barth@kircheundgesellschaft.de

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Bildungskosten:	85,- €
Übernachtung und Verpflegung:	145,- €
Gesamt:	230,- €
Ohne Übernachtung:	150,- €

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](#).