Christliches

Yoga

Mit mehr Lebensenergie in den Sommer

Loslassen

Aufatmen

Stärken

Neu ausrichten

Tagesworkshop
Sa., 13. Mai 2023

Tagesworkshop Christliches Yoga

Samstag, 13. Mai 2023, 10 – 16 Uhr

Ort: Gemeindezentrum St. Joseph, Hellweg 3,
45721 Haltern am See

Yoga bietet mit seinen vielfältigen Techniken die Möglichkeit sich zu erholen und zu neuer Lebenskraft zu finden. Im Christlichen Yoga werden Körper, Geist und Seele gemeinsam gestärkt und entspannt. Christliches Yoga ist gefüllt mit den Worten der Bibel, dem Gebet,dem Singen von christlichen Liedern, des „Nachspürens“von Gnade und Vergebung und des Trostes. Gemeinsam werden wir Asanas (Körperhaltungen) praktizieren, mal leicht, mal fordernd, und in die Stille gehen.

Durch den Tag führt uns die erfahrene Yogalehrerin Pia Wick, Gründerin von Sela - Institut für Christliches Yoga
Infos unter www.christliches-yoga.de

Ablauf: Ab 9.30 Uhr: Ankommen
10 Uhr: Beginn des Yoga-Workshops
12.30 – 13.30: Pause – Suppe, freie Zeit für Spaziergang und Nachspüren
13.30 – 16 Uhr: Yoga-Workshop
16 Uhr: Veranstaltungsende

Infos:
Vor Ort gibt es Getränke, Kaffee, Tee, Obst und zum Mittag eine vegetarische Suppe.

Bitte zwei Decken, eine Yogamatte und ein Sitzkissen mitbringen, zudem Socken und bequeme Kleidung. Wir verleihen auch Matten und Kissen. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie Bedarf haben.

Anmeldung bis 28. April 2023 unter
jennifer.cetera@ekvw.de oder 02361/206 104

Kosten: 25 Euro

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 20

Es ist keine Vorerfahrung im Yoga notwendig.

Eine Veranstaltung der Ev. Erwachsenenbildung
Kirchenkreis Recklinghausen