

# Christliches YOGA

**mit Stimme und Klang – gelassen, klar und fokussiert**

**13. – 15. September 2024**



Lerne den Königsweg kennen. Körper, Geist und Seele finden gelassene und kraftvolle Ruhe, wenn wir lernen die Gedanken zu fokussieren. Dann kann die Seele aufatmen und der Geist wird klar und ruhig.

Beim Singen richten wir die ganze Aufmerksamkeit auf den Ton. Der Körper entspannt sich und baut neue Stärken auf.

Im Christlichen Yoga fokussieren wir uns auf die verschiedenen Übungen und richten uns auf. Über die Atemtechniken wird der Geist klar, wach und frisch.

Und die positiven Worte der Bibel bewegen und berühren uns heilsam. Sie lenken die Gedanken in eine positive Richtung.

Dieser Kurs richtet sich an all die Menschen, die Yoga mit christlichen Inhalten verbinden möchten, und die Lust haben, die eigene, authentische Stimme zu entdecken. Wir werden uns mit der Kraft der Fokussierung beschäftigen und spüren, wie sie uns vertieft und Gelassenheit nicht nur für den Moment, sondern auch für die Anforderungen des Alltags schenkt. Man nennt dies im Yoga auch den Königsweg. Es stärkt die Resilienz und unterstützt bei der Entwicklung der Persönlichkeit.

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 Hüscher* – Sängerin, Gesangscoach  
*Dr. Friederike Barth* – Studienleiterin Evangelische Akademie Villigst

## ORGANISATORISCHES

### VERANSTALTUNGSORT

Ev. Tagungsstätte Haus Villigst  
Iserlohner Straße 25 · 58239 Schwerte

### REFERENTINNEN

*Pia Wick*  
*Katharina Hüscher*

### VERANSTALTUNGSLEITUNG

*Pia Wick*

### GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

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

### TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Übernachtung (Einzelzimmer) und Vollverpflegung: 210,- €  
Bildungsleistung: 120,- €  
**gesamt: 330,- €**

ohne Übernachtung und Frühstück: 195,- €

### 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, 13. SEPTEMBER 2024

18.00 Uhr	Abendessen
<b>19.00 Uhr</b>	<b>Ankommen und Einfinden</b>
<b>20.00 Uhr</b>	<b>Abendyoga: Erholen und loslassen</b>
21.30 Uhr	Begegnungen am Abend

## SAMSTAG, 14. SEPTEMBER 2024

<b>8.00 Uhr</b>	<b>Start in den Tag: Stressprävention</b>
8.30 Uhr	Frühstück
<b>9.30 Uhr</b>	<b>Fokus - Der Weg in die Gelassenheit und Kraft</b>
10.30 Uhr	Pause
<b>11.00 Uhr</b>	<b>Yogapraxis</b>
12.30 Uhr	Mittagessen
14.30 Uhr	Kaffee/Tee
<b>15.00 Uhr</b>	<b>Stimme und Klang: Stärke deine Ressourcen</b>
<b>16.00 Uhr</b>	<b>Yogapraxis</b>
18.00 Uhr	Abendessen
<b>19.30 Uhr</b>	<b>Abendprogramm: Regeneration und Resilienz</b>
21.00 Uhr	Begegnungen am Abend

## SONNTAG, 15. SEPTEMBER 2024

<b>8.00 Uhr</b>	<b>Start in den Tag: Stressprävention</b>
8.30 Uhr	Frühstück
<b>9.45 Uhr</b>	<b>Leben in Balance: Mit Stimme und Klang zur Achtsamkeit</b>
10.30 Uhr	Pause
<b>10.45 Uhr</b>	<b>Yogapraxis: Gelassen, kraftvoll und fokussiert</b>
12.00 Uhr	Abschlussrunde
12.30 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Ende der Tagung