



WORKSHOP

Christliches Yoga

Samstag, 13. November 2021

16.00 bis 18.00 Uhr online via Zoom

Anmeldung unter: christopher.tuerke@evang.at

Workshop-Leitung: Theologin und Yogalehrerin Katharina Lang

Mehr Informationen und einen ersten Einblick unter
yogahimmelwaerts.de und kircheamwege.at

Der Workshop ist kostenlos.

Informationen – was ist christliches Yoga?

Im christlichen Yoga verbinde ich die bewährten Körper- und Atemtechniken der Yogapraxis mit dem Reichtum verschiedener Gebetsformen und biblischer Worte der christlichen Spiritualität. Es ist eine Praxis, die den Körper bewusst miteinbezieht und so einen ganzheitlichen und erfrischenden Zugang zum christlichen Glauben schaffen kann. Bereits Pilgerinnen des 4. Jhd., wie Egeria, oder Dominikus im klösterlichen Gebet des 13. Jhd., haben den Körper in ihre Spiritualität und ihr Glaubensleben miteinbezogen. Der Körper und die Körperbewegung sind somit schon lange Bestandteil der christlichen Frömmigkeitspraxis und bringen eine Tradition mit sich, auf der auch wir aufbauen dürfen.

Wir werden nach einer kurzen Begrüßung in die Praxis einsteigen, die mit einer Entspannung und geistlichem Impuls beginnt. Darauf folgt ein intensiverer Bewegungsteil, der den geistlichen Impuls aufnimmt. Zum Ende hin kommen wir wieder in die Entspannung und lassen die Stunde auf uns wirken. Die Praxis wird zwei Pausen beinhalten und im Anschluss an die praktische Erfahrung gibt es Raum für Fragen und Austausch.

Ich freue mich auf Sie und Euch!

Katharina Lang