

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Yoga-Retreat

Freitag, 06. Mai bis
Montag, 09. Mai 2022

Kurs 22/19

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel: _____

E-Mail: _____

Alter: _____

Ich wünsche Sonderkost mit folgenden
Merkmalen:

Unterschrift: _____

Oder einfach eine E-Mail an: info@kloster-arenberg.de

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
mit dem Abendessen

Ende: Montag 13.00 Uhr
mit dem Mittagessen

Yoga schafft Verbundenheit. Entdecken Sie im Park und bei den Mahlzeiten die Arenberger Verbundenheit mit allem, was lebt, und vereinbaren Sie gerne auch (außerhalb der Kurszeiten) Termine im Vitalzentrum, die Ihnen helfen noch inniger mit Ihrem Körper in Verbindung zu kommen.

Kosten (Ü/VP/Kurskosten)

575,- € (Ü / VP / incl. Kurskosten)

Die Unterbringung erfolgt in Zimmern der Kategorie II. Auf Wunsch können Sie auch Zimmer anderer Kategorien gegen Aufpreis buchen.



KLOSTER ARENBERG
erholen • begegnen • heilen

Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz
Tel.: 0261 / 6401-0 • Fax 0261 / 6401-3454
www.kloster-arenberg.de
E-Mail: info@kloster-arenberg.de

2022



Tabitha Turner - unsplash

Yoga-Retreat

Yoga im christlichen Kontext
erfahren

06. – 09. Mai 2022

Yoga-Retreat

Yoga verspricht Entspannung, Beweglichkeit, Gesundheit, Wohlbefinden. Auch auf der Suche nach Spiritualität nehmen viele Menschen Zuflucht zum Yoga. Denn Yoga ist mehr als Gymnastik. Yoga fließt aus einer uralten spirituellen Tradition, ist tief in einer uns fremden Kultur, in Hinduismus und Buddhismus verankert.

Wer Yoga mit christlicher Theologie und Spiritualität verbindet, überschreitet Grenzen zwischen Kulturen und religiösen Traditionen.

Respektvolles Wahrnehmen sowohl der eigenen als auch fremder Traditionen führt dazu, den eigenen Glauben neu, dankbarer und reicher zu erfassen.

Dieser Kurs bietet Gelegenheit

☸ Den körperlichen Aspekt des Yoga in einer fließenden, kraftvollen Weise (Vinyasa) zu üben.

☸ Gemeinsam zu meditieren

☸ Sich über persönliche (spirituelle) Erfahrungen auszutauschen

☸ Über interreligiöse Fragen ins Gespräch zu kommen

Voraussetzungen

Bringen Sie bitte eine gewisse Fitness und Beweglichkeit mit.

Um für alle ein sicheres Üben zu ermöglichen, werden wir auf Anfängerniveau – mit Optionen für mehr Herausforderung – beginnen.

Wenn Sie unsicher sind, ob eine Teilnahme für Sie sinnvoll ist, fragen Sie gerne bei der Kursleitung nach.

Elemente des Kurses

- ◆ täglich 2 Yoga-Einheiten à 90' (am An- und Abreisetag jeweils 1 Yogaeinheit),
- ◆ jeden Morgen Sonnengruß und Meditation,
- ◆ jeden Abend Tagesrückblick und Schlafgutyoga,
- ◆ täglich Austauschrunde,
- ◆ täglich Impuls zum Thema Yoga im Christentum.

Kursleitung

Gabriele Landler
(Theologin, Yogalehrerin)
Tel.: 0261/6401-2175
landler@kloster-arenberg.de

Immer

sollen sie in sich selbst

Wohnung und Bleibe bereiten

ihm,

der da ist der Herr,

der Vater und der Sohn und

der Heilige Geist,

auf dass sie

mit ungeteiltem Herzen

in die alles umfassende Liebe

hineinwachsen.

Franz von Assisi