

Yoga inspiriert.

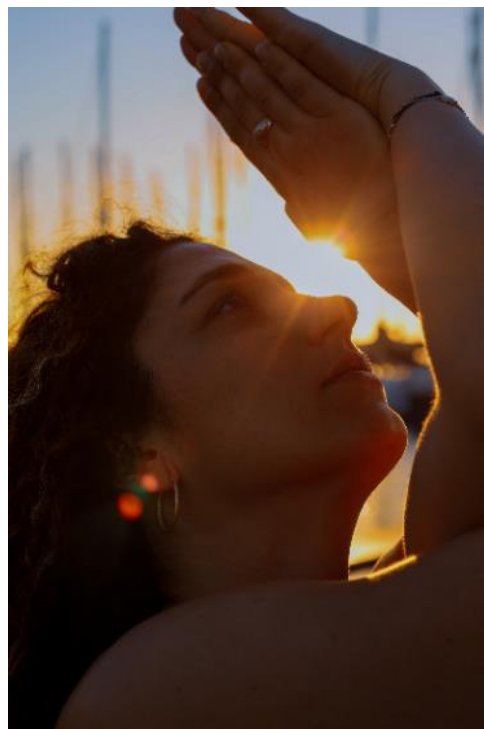
Nur für Hausgäste

„Yoga inspiriert“ ist eine Reihe von drei Yogastunden zu biblisch-existentialen Themen.

Wir üben einen fließenden, kraftvollen Yoga-Stil, der Atem und Bewegung miteinander verbindet. Wenn Sie einigermaßen fit und beweglich sind, sind die Yogastunden für Sie geeignet.

Sie können an einer einzelnen Yogastunde teilnehmen oder an allen dreien in Folge.

Uhrzeit:	16.30-17.45 Uhr
Ort:	Gymnastikhalle
Termine:	25.02. 26.02. 27.02. 01.04. 02.04. 03.04. 27.05. 28.05. 29.05. 03.06. 04.06. 05.06. 01.07. 02.07. 03.07. 19.08. 20.08. 21.08. 09.09. 10.09. 11.09. 07.10. 08.10. 09.10.



Kosten: 17,50 €/Stunde

Lehrerin: Gabriele Landler
(Theologin, Yogalehrerin, Seelsorgerin im Kloster Arenberg)

Anmeldung: Bitte melden Sie sich am Empfang an, da die Teilnehmer*innenzahl begrenzt ist.

Information: Wenn Sie unsicher sind, ob diese Yogastunden für Sie geeignet sind oder sonstige Fragen haben, melden Sie sich gerne bei Gabriele Landler (landler@kloster-arenberg.de).

Für das Stattfinden der Yogastunden kann nicht 100%ig garantiert werden.

Als Christ*in Yoga üben?

Nach christlichem Glauben ist der Körper Wohnung für den göttlichen Geist. Das göttliche Wort ist im Menschen Jesus „Fleisch geworden“. Indem wir den eigenen Körper erspüren, kräftigen, ausbalancieren, entspannen, bewegen, feiern wir Gott.

Wenn wir Yoga üben, achten wir dankbar die Tradition des Yoga als Geschenk Indiens an den „Westen“. Es hilft, uns tiefer zu erspüren und unseren eigenen Glauben lebendiger zu leben.

Auf indische religiöse Rituale verzichten wir.