

Aufblühen
Ein Wochenende **Aufblühen**
zum **Aufblühen**
Aufblühen **Aufblühen**
Aufblühen

Melden Sie sich telefonisch
oder per E-Mail an!

Evangelischer Kirchenkreis Gütersloh
Referat Erwachsenenbildung
Moltkestraße 10
33330 Gütersloh
Telefon: 05241/23485-127, -130
Mobil: 0170/6428600
E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de

Weitere Veranstaltungen finden
Sie im Programmheft 1/2023 unter
[www.kirchegt.de/bildung/
erwachsenenbildung](http://www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung)



Yoga-Wochenende vom 14. – 16. April 2023

Christliches Yoga bewegt, gestärkt und entspannt



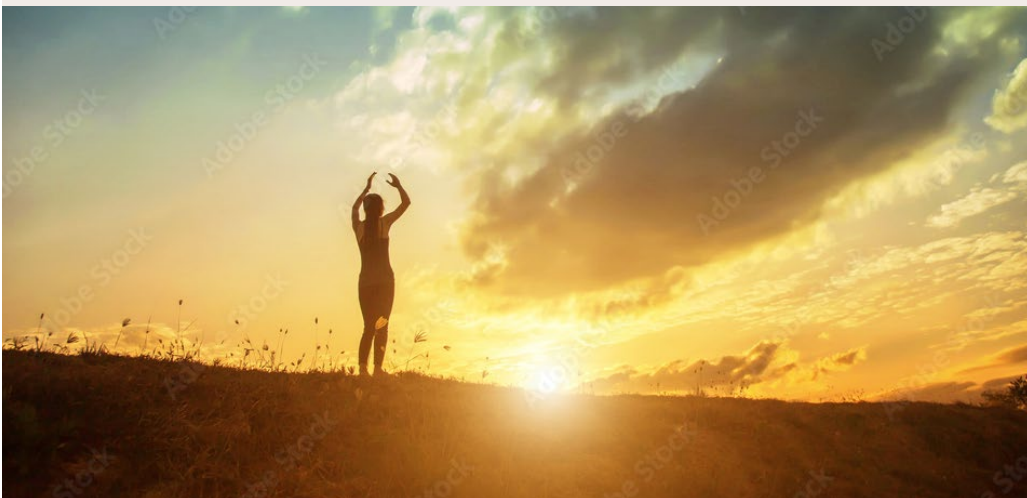
YOGA-WOCHENENDE IM APRIL 2023

Christliches Yoga ist Balsam für Leib und Seele und eine wirksame Technik inneren Frieden zu erleben. Das Wochenende dient nicht nur einer gelungenen Work-Life-Balance für Arbeitnehmende, sondern ist auch als Auszeit für zwischendurch geeignet. Durch verschiedene Entspannungsübungen werden wir still und ruhig. Atemtechniken erfrischen dich und schenken dir einen klaren, wachen Geist. Yogaübungen stärken, dehnen und richten dich auf. Die Bibel wird uns mit ihren vielfältigen Inspirationen bewegen. Erfahrung mit Yoga ist keine Voraussetzung für dieses Wochenende, aber der Wunsch nach Bewegung und Stille, um tiefer in das Körperwissen von

Yoga und der Bibel einzutauchen. Die leichten Übungen können alle Teilnehmenden ausführen und entsprechend ihrer Befindlichkeit anpassen. Das Wissen um die verschiedenen Schlüssel der Resilienz werden wir in das Wochenende einbauen und trainieren.

Geleitet wird das Wochenende von Pia Wick, zertifizierte Yogalehrerin und Gründerin von Sela – Institut für Christliches Yoga und Annika Huneke, Yogalehrerin in Ausbildung, Diakonin und Erziehungswissenschaftlerin.

Weitere Infos: www.christliches-yoga.de



PROGRAMM

> Freitag, 14. April 2023

Ab 17.00	Anreise
18.00	Abendessen
19.00	Ankommen und Einfinden
19.45	Abendyoga bis 21.15

> Samstag, 15. April 2023

Ab 8.00	Morgenritual für early birds
8.45	Frühstück
9.45	Resilienz anhand einer biblischen Geschichte
10.30	Pause
11.00	Yogapraxis
12.30	Mittagessen und Mittagspause
15.00	Breath walk – meditativer und spiritueller Spaziergang zum Thema Resilienz
16.30	sanfte Yogapraxis
18.00	Abendessen
19.00	Abend der Entspannung mit Meditation

> Sonntag, 16. April 2023

Ab 8.00	Morgenritual für early birds
8.45	Frühstück
9.45	Resilienz anhand einer biblischen Geschichte
10.30	Pause
11.00	Yogapraxis
12.30	Abschlussrunde
13.15	Mittagessen anschließend Abreise

INFOS

> **Tagungsort: Gäste- und Tagungshaus „Haus der Stille Bethel“**
Am Zionswald 5, 33617 Bielefeld
www.haus-der-stille-bethel.de

> **Kosten:**
Einzelzimmer 245 € pro Person, inkl. Vollverpflegung (Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee, Abendessen)
Doppelzimmer 210 € pro Person, inkl. Vollverpflegung (s.o.)

Bitte eine Decke, 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 und weitere Informationen:**
erwachsenenbildung@kk-ekvw.de oder
Telefon 052 41 / 2 34 85-127, -130

> **Anmeldefrist: 14. Februar 2023**
Max. 15 Teilnehmende