

Aufblühen
Ein Wochenende **Aufblühen**
zum **Aufblühen** **Aufblühen**
Aufblühen
Aufblühen
Aufblüh
Auf

Melden Sie sich telefonisch
oder per E-Mail an!

Evangelischer Kirchenkreis Gütersloh
Referat Erwachsenenbildung
Moltkestraße 10
33330 Gütersloh
Telefon: 052 41/2 34 85-127, -130
E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de



Weitere Veranstaltungen
finden Sie im Programm-
heft 1/2025 unter
[www.kirchegt.de/bildung/
erwachsenenbildung](http://www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung)

Fotos: Adobe Stock

Yoga-Wochenende vom 25. – 27. April 2025

Christliches Yoga bewegt, gestärkt und entspannt

eEFB Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.

BEWAHRE DEIN HERZ, DENN DARAUSSPRUDELT DAS LEBEN!

Sprüche 4,23

Christliches Yoga ist Körperarbeit auf christlicher Basis, die berührt und bewegt, nährt und stärkt, verbindet und heilsam wirkt. Das Wochenende dient nicht nur einer gelingenden Work-Life-Balance für Arbeitnehmende, sondern ist auch als Auszeit für zwischendurch geeignet.

Wir werden uns an diesem Wochenende mit dem Thema Herz beschäftigen. Das Herz ein großartiges Organ und ein Muskel, der das Blut in jeden Winkel unseres Körpers pumpt und uns so mit Lebenskraft versorgt. Und darüber hinaus ist es der zentrale Ort für unser Gefühlsleben und unsere Selbstwahrnehmung. Ein spannendes Thema – wir werden unser Herz entspannen und stärken, ihm zuhören und ihm die Aufmerk-

samkeit geben, die es braucht, um kraftvoll und lebensfroh zu schlagen.

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.

Ein detaillierter Ablaufplan ist auf Nachfrage in der Regionalstelle Erwachsenenbildung erhältlich.

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Weitere Infos: www.christliches-yoga.de



Foto: Alidhe Stock

PROGRAMM

> Freitag, 25. April 2025

- Ab 17.00 Anreise
- 18.00 Abendessen
- 19.00 Ankommen und Vorstellen
- 20.00 Abendyoga bis 21.00

> Samstag, 26. April 2025

- Ab 8.00 Morgenritual für early birds
- 8.30 Frühstück
- 9.45 Bibel und Herz anhand einer biblischen Geschichte
- 10.30 Pause
- 11.00 Yogapraxis
- 12.30 Mittagessen und Mittagspause
- 15.00 Meditativer Spaziergang
- 16.00 Pause
- 16.30 Yoga
- 18.00 Abendessen
- 20.00 Sinneabend bis 21.00

> Sonntag, 27. April 2025

- Ab 8.00 Morgenritual für early birds
- 8.30 Frühstück
- 9.45 Bibel und Herz anhand einer biblischen Geschichte
- 10.30 Pause
- 11.00 Yogapraxis
- 12.30 Reflexion
- 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

- > **Leitung: Pia Wick**, zertifizierte Yogalehrerin und Gründerin von Sela – Institut für Christliches Yoga
Kathrin Windgassen und **Annette Specht-Glahe**, SELA Yogalehrerinnen

- > **Kosten:**
Einzelzimmer 275 € pro Person, inkl. Vollverpflegung (Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee, Abendessen)
Doppelzimmer 250 € pro Person, inkl. Vollverpflegung (s.o.)
Ohne Übernachtung 175 €

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 0 52 41 / 2 34 85-127, -130

- > **Anmeldefrist: So, 09.03.2025**
Mind. 8, max. 20 Personen