

oder per Mail: elke.langer@ekir.de

41334 Lobberich

Ev. Kirchengemeinde Lobberich-Hinsbeck
Steegerstraße 39

Wochenübung Zen und Yoga am Mittwoch

Psalm 1 – gepflanzt wie ein Baum an den Wasserbächen

Übungen zu den drei „G“s: Geduld, Genauigkeit, Gelassenheit.

Ort: Ev Kirche Lobberich, 19.00 – 21. Uhr Uhr

Termine: 24.02. / 2.3. / 23.3.

Kostenbeitrag für alle Abende: 8 €

Intensivtag Zen und Yoga mit Texten aus der buddhistischen und christlich-jüdischen Tradition

Ort: Ev Kirche Lobberich*

Datum: 12.03.2016 9.00 – 13.00 Uhr

Kostenbeitrag nach Selbsteinschätzung:

15€, ermäßigt: 10€

(Mitarbeiter, Ehepaare/Familien, Jugendliche und Arbeitslose kostenfrei)

Alle Kostenbeiträge werden für Anschaffungen/Meditationsbedarf gespendet.

Veranstaltungen zur MEDITATION

Frühjahr 2016

Wochenkurs Zen und YOGA

(korrigierte Fassung)

ZEN und YOGA Intensivtag Frühjahr



Pfarrerin Elke Langer

Ev. Kirchengemeinde Lobberich - Hinsbeck

Aus einer gestressten Grundstimmung heraus verschärfen sich viele Konflikte. Es fehlt der Blick, die innere Freiheit und Gelassenheit, die manch-mal das Blatt wenden könnten.

Diese Woche bettet sehr einfache aber effektive Yogaübungen ein in die Übung des Schweigens und der Meditation im Stil des Zen. Schlichte Rituale aus der Tradition des Zen geben Struktur.

Das soll helfen, das eigene Planen loszulassen, sich auf einen Ablauf einzulassen, der dann entlastet und hilft, zunächst einmal selbst innerlich zur Ruhe zu kommen.

Gesessen wird auf Meditationskissen, Bänkchen oder Stühlen möglich. Auch Menschen mit Einschränkungen in der Bewegung können mit angepassten Übungen teilnehmen.

Zum Kurs brauchen Sie bequeme Kleidung, die die Atmung nicht einengt. Die Konzentration wird unterstützt durch möglichst gedeckte Farben ohne Muster. Wer hat, bringe bitte ein Meditationskissen mit.

Einen Keil zum Sitzen auf dem Stuhl mitzubringen, ist hilfreich.

Yogamatten, Bänkchen und einige Meditationskissen sind da.

Anmeldung



Wochenübung
Intensivtag

Name, Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ, Ort

Schule / Ort

Telefon/Fax/

E-Mail

Datum, Unterschrift.