

Aufblühen  
Ein Wochenende  
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: 05241/23485-127, -130  
E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de



Weitere Veranstaltungen  
finden Sie auf unserer  
Homepage unter:  
[www.kirchegt.de/bildung/  
erwachsenenbildung/  
veranstaltungen-der-  
erwachsenenbildung](http://www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung/veranstaltungen-der-erwachsenenbildung)

Fotos: Adobe Stock

Yoga-Wochenende vom 10. – 12. April 2026

# Christliches Yoga bewegt, gestärkt und entspannt



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

## BEWAHRE DEIN HERZ, DENN DARAUS SPRUDELT DAS LEBEN!

*Sprüche 4,23*

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Es ist eine ganzheitliche Praxis, die aus verschiedenen Elementen besteht. Das Ziel von Yoga ist mehr Gesundheit, mehr Wohlbefinden und innere Ruhe zu erlangen. In diesem Angebot kombinieren wir das traditionelle Yoga mit christlichen Elementen. Begeben Sie sich mit uns auf eine Entdeckungsreise für Wohlbefinden und Resilienz in Beruf und Alltag. Thema an diesem Wochenende ist das Herz - ein großartiges Organ und ein Muskel, der das Blut in jeden Winkel unseres Körpers pumpt und uns so mit Lebenskraft versorgt. Darüber hinaus ist es der zentrale Ort für unser Gefühlsleben und unsere Selbstwahrnehmung. Wir werden unser Herz entspannen und stärken, ihm zuhören und ihm die Aufmerksamkeit geben, die es braucht, um kraftvoll und lebensfroh zu schlagen.



### Körper erfahren

Sie lernen die wichtigsten Haltungen (Asanas) des Yoga kennen, üben sie regelmäßig und können diese im Anschluss für den Alltag und Beruf zu Hause anwenden. Sie werden aufmerksam auf ihren Atem und lernen bei sich zu sein. Sie lernen, wie Sie ihren Körper dehnen und entspannen können. Unser Körper hat uns etwas zu sagen. Er ist unser bester Freund. Er verdient, dass wir ihm Gutes tun und ihm zuhören. Dazu hilft Yoga.

### Orientierung ermöglichen

Religiöse Texte bieten vielen Menschen Orientierung. Geistliche Impulse lassen sich mit dem Körper nachspüren. An konkreten Beispielen lernen wir dieses körperliche Nachspüren. Es geht nicht über den Verstand, es ist ein anderer Weg. Nachhaltiger und dauerhafter. Yoga macht es möglich.

### Ruhe wertschätzen

In einer hektischen Zeit tut Ruhe gut. Sie lernen sich Zeit zu nehmen. Sie lernen sich zu konzentrieren und ihre Aufmerksamkeitsspanne zu vergrößern. Besondere Yogaübungen verhelfen dazu. Sie lernen sie kennen, steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre Resilienz Fähigkeit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kursleiterin ist als SELA-Yogalehrerin ausgebildet (Sela Institut für Christliches Yoga). Sie benötigen: Bequeme Kleidung, eine Yogamatte o.ä., ggf. Getränke und Handtuch.

Weitere Infos: [www.christliches-yoga.de](http://www.christliches-yoga.de)

## PROGRAMM

### > Freitag, 10. April 2026

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

### > Samstag, 11. April 2026

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 Sinnenabend bis 21.00

### > Sonntag, 12. April 2026

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](http://www.haus-der-stille-bethel.de)

> **Leitung: Pia Wick**, zertifizierte Yogalehrerin und Gründerin von Sela – Institut für Christliches Yoga

> **Kosten:**  
**Einzelzimmer/ Doppelzimmer: 350 €** pro Person, inkl. Vollverpflegung (Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee, Abendessen)  
**Ohne Übernachtung 230 €**

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](mailto:erwachsenenbildung@kk-ekvw.de) oder  
Telefon 0 52 41 / 2 34 85-127, -130

> **Anmeldefrist: Mo, 02.02.2026**  
Mind. 8, max. 20 Personen