

STUDENTAG

„YOGA – ein Weg für Christen ?“

8. Februar 2020, 9:00 bis 17:00 Uhr
Schloss Fürstenried



Viele Menschen praktizieren heute Yoga, der sich in ständig neuen Namen darbietet. Sie erfahren auf diesem Weg – bei entsprechender Anleitung - häufig Wohlbefinden, ein Stück Gelöstheit oder auch Kraftsammlung. Dabei steht überwiegend der Körper im Mittelpunkt des Übens. Dies entspricht dem Hatha-Yoga, einem auf dem sog. Acht-Stufen-Weg sehr wichtigen Teil des Yoga, seiner dritten Stufe. Wird dieser Hatha-Yoga aber verselbständigt und als Yoga bezeichnet, wie dies im Westen weitestgehend der Fall ist, dann findet eine Reduzierung statt.

Der Yoga ist von Anfang an eine Methode, die vielschichtigen Persönlichkeitskräfte des Menschen zu entfalten, zu integrieren und sie dann für das Spirituelle zu öffnen. Das zentrale Üben dieses eigentlichen Yogas umfasst neben den körperlichen Bewegungen und Haltungen das Bewusstwerden und Entfalten der psychischen, der seelisch-geistigen Bereiche des Menschen. Aus dem erwächst dann auch die Fähigkeit zur Meditation.

Dies wiederum beinhaltet ein Sich öffnen für das Göttliche oder speziell als Christ die sich hingebende Verwandlung auf Christus hin und zwar als sich ständig neu vollziehende Erfahrung. So setzt der Yoga-Übende die meditativen Schritte immer entsprechend seiner Beheimatung in seiner Religion.

Die Tagung ist für alle Yoga-Lehrenden in der KEB und DJK sowie andere gedacht, die Interesse an diesem umfassenden Entfaltungsweg und der Vertiefung christlichen, spirituellen Lebens haben. Neben kurzen Vorträgen sind entsprechende Bewusstseins- und Konzentrationsübungen vorgesehen sowie Austausch und Diskussion der Erfahrungen aus der eigenen Yoga-Praxis.

Referent: Rainer Griek, Yogalehrer

Leitung: Helmut Betz, Sportpastoral
in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft katholische
Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Frei-
sing und DJK-Sportverband

Anmeldung bis: **10. Januar 2020** (begrenzte Teilnehmerzahl!)
(s. Anmeldeformular) E-Mail: sportpastoral@eomuc.de
Telefon: 089 / 2137-2857

Mitzubringen: Gymnastik- / Yogamatte

PROGRAMM

09:00 Uhr	Anreise Kaffee, Tee, Butterbrezen
09:15 Uhr	Erfahrungsaustausch Vorträge und meditative Übungen
12:00 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Weiterführung der Thematik Konzentrationsübungen und Meditation
15:00 Uhr	Reflexion und Ausblick
16:30 Uhr	Verabschiedung