

# CHRISTLICHE LEBENSKUNST GANZHEITLICH LEBEN

## SEMINAR

### Yoga und Achtsamkeit als Erfahrungsweg(e) - Gefahr oder Hilfe für eine gelebte christliche Spiritualität?

mit Prof. Dr. Andreas Nehring  
und Dr. Wolfgang Schuhmacher

10. bis 12. November 2023

© www.sensum.de | Grundlayout | 06-2012 | nachhaltiger und klimaneutraler Druck bei [deumweltdruckerei.de](http://deumweltdruckerei.de)



### CHRISTLICHE LEBENSKUNST

## Referenten

\* Prof. Dr. Andreas Nehring



Ist seit April 2006 Professor für Religions- und Missionswissenschaft an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU). Er war Dozent am Gurukul Lutheran Theological College in Chennai/Indien. Seine Forschungsschwerpunkte sind: Missionsgeschichte Indiens, Reformen in Hinduismus und Buddhismus, Achtsamkeitsmeditation, Orientalismus und Postkolonialismus, Verschiebungen im Religionsdiskurs.

\* Dr. Wolfgang Schuhmacher



Evangelischer Pfarrer, Theologe, Leiter der Evangelischen Tagungsstätte Wildbad Rothenburg o.d.T., Erwachsenenbildner, Lehrbeauftragter für praktische Theologie und Religionswissenschaft im Fachbereich Theologie der FAU Erlangen-Nürnberg. Seit Anfang der 1980er Jahren praktiziert er christliche Meditation und Yoga in christlicher Perspektive. Als Pfarrer und zertifizierter Yogalehrer AYI® verbindet er sowohl in seiner persönlichen Praxis, wie auch in Seminaren seit vielen Jahren den Weg christlichen Lebens mit der Praxis des Yoga wie der Meditation als Formen der christlichen Kontemplation im Alltag. In der Reihe „Einführung ins christliche Yoga“ gibt er praktische und inhaltliche Anregungen, die Menschen für den je eigenen spirituellen Weg hilfreich sein können.

### CHRISTLICHE LEBENSKUNST

## Preise

Kosten für Unterkunft und Verpflegung einschließlich der Seminargebühren pro Person:

- \* 249,- EUR im Doppelzimmer
- \* 275,- EUR im Einzelzimmer

Teilnahme inklusive Verpflegung und Seminarangebot, jedoch ohne Übernachtung.

- \* 176,00 EUR pro Person

Zahlung bei Tagungsbeginn. Studierende des Fachbereichs Theologie der FAU Erlangen-Nürnberg erhalten einen Zuschuss.

Sonderkost auf Anfrage und gegen Aufpreis möglich.



Bild: Tom Schrade

- \* Geeignete bequeme Kleidung - nach Möglichkeit Sportkleidung (je nach eigenem Temperaturempfinden) - für Yoga und Meditation
- \* Falls vorhanden eigene Yogamatte, Decke und kleines Kissen für Yogaübungen
- \* Wetterfeste Kleidung und Schuhe für Naturerleben

### CHRISTLICHE LEBENSKUNST

## Christliche Lebenskunst

Ganzheitlich leben

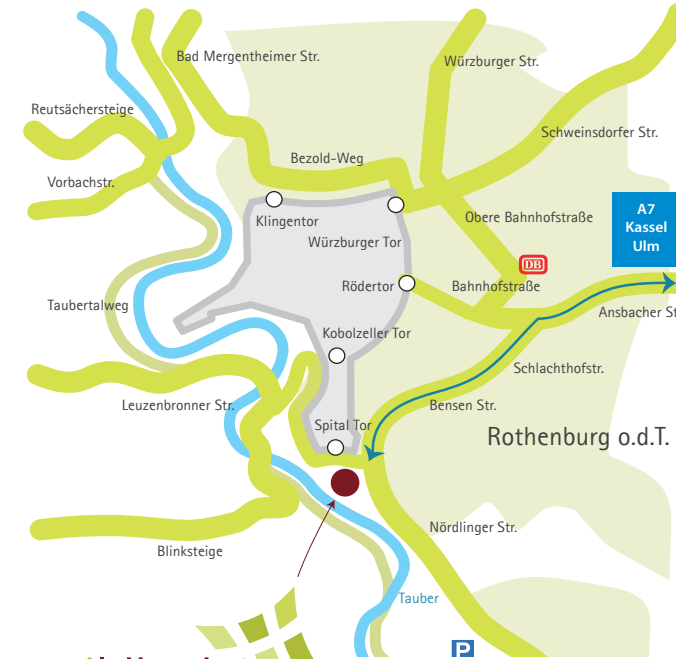
- \* Beginn am Freitag | 10.11.2023 | 12:30 h
- \* Ende am Sonntag | 12.11.2023 | 13:00 h

Anmelden bitte bis

- \* Freitag, 27. Oktober 2023 an die Ev. Tagungsstätte Wildbad

Wildbad Tagungsort Rothenburg o. d. T.  
Taubertalweg 42 | D-91541 Rothenburg o. d. T.  
Fon +49 (0) 9861.977-0 | Fax +49 (0) 9861.2605  
info@wildbad.de | www.wildbad.de

Mitglied von bildung evangelisch  
zwischen Tauber und Aisch



wildbad tagungsort · rothenburg o.d.T. in verantwortung leben  
Ein Haus der: Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern

Bild: Heinz Sigler

## Yoga und Achtsamkeit als Erfahrungsweg(e) – Gefahr oder Hilfe für eine gelebte christliche Spiritualität?

Prof. Dr. Andreas Nehring und  
Dr. Wolfgang Schuhmacher

**Freitag, 12.30 Uhr, bis Sonntag, 13.00 Uhr**

Menschliches Leben in der pluralen Gesellschaft der Gegenwart gestaltet sich vielfältig. Verschiedenste Lebensentwürfe verlaufen gleichberechtigt nebeneinander. Ebenso vielfältig und ausdifferenziert gestalten sich auch die sehr unterschiedlichen Weisen persönlich gelebter christlicher Spiritualität innerhalb und außerhalb der christlichen Kirchen. Von der „christlichen Spiritualität“ zu sprechen ist deshalb heute kaum noch möglich.

Die je eigene Spiritualität ist geprägt vom persönlichen Lebenskontext, angefangen in der Kindheit und der damit verbundenen religiösen Prägung. Sie wird dann mitbestimmt von oft zufälligen Begegnungen und Sehnsüchten, die mitten im Alltag aufbrechen. Vielleicht führt dann die Suche nach einem tieferen Sinn im Leben zu einer Offenheit, neue religiöse Impulse aufzugreifen oder religiöse bzw. spirituelle Praktiken auszuprobieren und in den eigenen Lebensentwurf zu integrieren.

Seit einigen Jahrzehnten haben zahlreiche Christinnen und Christen die Wege des Yoga und Techniken der Achtsamkeitserfahrung für sich entdeckt und in ihr Leben integriert. Hier und da erfahren sie deshalb Widerspruch oder sogar Anfeindungen in ihren Gemeinden, weil diese Praktiken für den christlichen Glaubensweg als nicht geeignet oder gar als irreführend oder gefährlich gehalten werden. Gleichzeitig sehen andere darin eine tiefe Bereicherung für ihren persönlichen Glaubensweg.

Das Seminar „Yoga und Achtsamkeit als Erfahrungsweg(e) – Gefahr oder Hilfe für eine gelebte christliche Spiritualität?“ stellt sich dieser Problematik. Es bietet die Möglichkeit zu einer religionswissenschaftlich fundierten Information über die verschiedenen zum Teil aus dem Osten stammenden Wege und Techniken. Es öffnet gleichzeitig aber auch Räume zur persönlichen Auseinandersetzung mit diesen Erfahrungswegen.

In den Praxiseinheiten wird die Möglichkeit geboten, diese Techniken als einen möglichen spirituellen Erfahrungsweg in christlicher Perspektive kennen zu lernen und auszuprobieren. „Prüfet alles und behaltet das Gute.“ (1 Thess 5,21)

In dieser Perspektive laden Prof. Dr. Andreas Nehring und Pfarrer Dr. Wolfgang Schuhmacher zu einem spannenden Wochenende ins Wildbad Rothenburg ein. Das Seminar richtet sich an Studierende, wissenschaftlich Interessierte und spirituell suchende Menschen.



Das Seminar ist Teil der Reihe

### „Einführung ins Christliche Yoga“.

In verschiedenen Modulen lernen die Teilnehmenden verschiedene wichtige Aspekte auf dem Erfahrungsweg des christlichen Yoga kennen. Jedes Modul (Seminar) kann aber auch nur für sich wahrgenommen werden.

## Programm

Anreise ab 12.00 Uhr –  
Zimmerverteilung ab 14.30 Uhr

**10** Freitag

- 12.30 Mittagessen
- 14.00 **Yoga als Erfahrungsweg**
- 15.30 Kaffee und Tee
- 16.00 **Yoga global**
- 18.00 Abendessen
- 19.00 **Körper und Kontemplation**  
Einführung mit Praxis

**11** Samstag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben**
  - \* Leichte Yogaübungen aus christlicher Perspektive
  - \* Die Kraft des Atems
  - \* Meditation
- 9.00 Frühstück
- 10.00 **Das Yogasutra des Patanjali**
- 10.45 **Patanjalis 8-gliedriger Pfad im Spiegel christlichen Glaubens**
- 11.30 Pause
- 11.45 **Workshop – Yoga und christlicher Glaube**
- 12.30 Mittagessen
- 14.00 **Meditative Wegerfahrung**
- 15.30 Kaffee
- 16.00 **Spiritualität und Moderne**
- 18.00 Abendessen
- 19.00 **Yoga als Körpergebet**



Bild: Heinz Sigler

**12** Sonntag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben**
  - \* Leichte Yogaübungen aus christlicher Perspektive
  - \* Die Kraft des Atems
  - \* Meditation
- 9.00 Frühstück
- 10.00 **Der kontemplative Weg – achtsames Christsein und die Werkzeuge von Meditation und Atem**  
Christsein im Zusammenspiel der Rezeption fremdreligiöser Traditionen?
- 10.45 **Was nehme ich mit?**
- 11.30 Pause
- 11.45 **(Yoga-) Gottesdienst zum Abschluss**
- 12.30 Mittagessen und Heimreise



Bild: Tom Schrade



Bild: Tom Schrade

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Seminar „Yoga und Achtsamkeit als Erfahrungsweg(e)“ vom 10. bis 12. November 2023 im Wildbad Rothenburg an:

Name Vorname \_\_\_\_\_

Alter Beruf \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

PLZ Wohnort \_\_\_\_\_

Straße Hausnummer \_\_\_\_\_

Zimmerwunsch:

Doppelzimmer  Einzelzimmer

Besondere Wünsche:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vegetarisches Essen

ja  nein

Ich bin mit der Verarbeitung und Speicherung der Daten durch die Veranstalter einverstanden; Daten werden keinesfalls weitergeben.

Ich bin damit einverstanden, per Newsletter oder Email über Veranstaltungen des Wildbad informiert zu werden.

\_\_\_\_\_

Datum Unterschrift