



Bild: Tom Schrade



Wir bieten an:

- * individuelle Betreuung während der gesamten Touren
- * Achtsamkeits- und Wahrnehmungseinheiten
- * regeneratives Yoga am Morgen und in der Natur

Pilgern mit Maria Rummel und Dr. Wolfgang Schuhmacher ist ... sinnerfüllt, gesund und ganzheitlich ... offen für Gott und die Welt.

Zur Information:

- * Alle Pilgerwanderungen beginnen im Wildbad.
- * Inklusive Pilger-Lunchpaket, Getränke für den Tag.
- * Bitte achte auf festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Regen- und Sonnenschutz und bring einen Tagesrucksack mit.
- * Wir werden regelmäßig Geh- und Trinkpausen einlegen, zur Erholung, mit neuen Impulsen und Achtsamkeits- bzw. Yogaübungen.
- * Die Gehgeschwindigkeit wird bei ca. 4 Kilometer pro Stunde liegen, Du solltest eine Kondition für eine Wegstrecke von bis zu 16 Kilometer mitbringen.
- * Geeignete bequeme Kleidung - nach Möglichkeit Sportkleidung (je nach eigenem Temperaturempfinden) - für Yoga und Meditation.
- * Falls vorhanden eigene Yogamatte, Decke und kleines Kissen für Yogaübungen mitbringen.



Bild: Wildbad

CHRISTLICHE LEBENSKUNST

Arrangementpreis

Kosten für Unterkunft, Verpflegung und inklusive des Seminarangebotes pro Person:

- * 502,- EUR im Doppelzimmer
- * 575,- EUR im Einzelzimmer

Teilnahme inklusive Verpflegung und dem Seminarangebot, jedoch ohne Übernachtung.

- * 355,- EUR pro Person

Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 28. März 2024

60,00 EUR bei Übernachtung im Einzelzimmer

50,00 EUR bei Übernachtung im Doppelzimmer

30,00 EUR bei Buchung ohne Übernachtung

Sonderkost auf Anfrage und gegen Aufpreis möglich. Zahlung bei Tagungsbeginn.

Referenten

- * Dr. Wolfgang Schuhmacher



Bild: privat

ist evangelischer Pfarrer, Theologe, Leiter der Ev. Tagungsstätte Wildbad Rothenburg und Erwachsenenbildner. Seit Anfang der 1980er Jahre praktiziert er christliche Meditation und christliches Yoga. Als Pfarrer, zertifizierter Yoga- und Meditationslehrer verbindet er in seiner persönlichen Praxis, wie auch in Seminaren seit vielen Jahren den Weg christlichen Lebens mit der Praxis

des Yoga und der Meditation als Formen christlicher Kontemplation im Alltag. In seinen Seminaren zur christlichen Lebenskunst gibt er praktische und inhaltliche Anregungen, die Menschen für den je eigenen spirituellen Weg hilfreich sein können

- * Maria Rummel



Bild: privat

hat Erwachsenenbildung studiert, die Zertifikation in Biographiearbeit erworben und die Ausbildung zur qualifizierten Pilger- und Trauerbegleiterin abgeschlossen. In Vorträgen, Gesprächskreisen und beim Pilgern lädt sie ein, den bisherigen Lebensweg zu reflektieren, und daraus neue Möglichkeiten und Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln.

CHRISTLICHE LEBENSKUNST

Christliche Lebenskunst

Ganzheitlich leben

- * Beginn am Sonntag | 09.06.2024 | 14:00 h
- * Ende am Donnerstag | 13.06.2024 | 13:00 h

Anmeldung bitte bis

- * Freitag, 24. Mai 2024
an die Evang. Tagungsstätte Wildbad

Mitglied von



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/spirituelle-angebote



wildbad
tagungsort · rothenburg o.d.T.
in verantwortung leben

Ein Haus der Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern



CHRISTLICHE LEBENSKUNST GANZHEITLICH LEBEN

Yoga · Pilgern · Achtsamkeit

09. bis 13. Juni 2024



Bild: Wildbad

Yoga · Pilgern · Achtsamkeit

mit Maria Rummel
und Dr. Wolfgang Schuhmacher

Sonntag, 14 Uhr bis Donnerstag, 13.00 Uhr

Seit Urzeiten sind Menschen unterwegs: zu sich selbst, zu Gott, zur Welt, zu Mitmenschen, auf der Flucht, in den Urlaub, auf der Suche nach Gesundheit und vielem anderen mehr.

Yoga · Pilgern · Achtsamkeit

Die Seele geht zu Fuß – Veränderung geschieht – Der Geist kommt zur Ruhe – Das Herz öffnet sich – Der Blick wird weit – Liebe durchströmt – Schmerz wird spürbar, Grenzen werden erfahren und überwunden – Heilung geschieht – Körper, Geist und Seele bewegen sich gemeinsam – Gehen in Stille, im Gespräch, in Gemeinschaft oder auch allein – Gott geht immer mit: mit Dir und mit uns als Gemeinschaft.

Innere Ruhe durch Bewegung, die Seele baumeln lassen und die Natur genießen.

Diese Erfahrung schenkt Dir die Woche Yoga · Pilgern · Achtsamkeit.

Über die Beschäftigung mit

Schatten und Licht.

öffnen sich Dir neue spannende und interessante Aspekte für Dein Leben und Du erfährst Stärkung für Deinen Weg im Alltag.

Pilgernde Menschen erfahren immer wieder, es ist nicht das Ziel, das zählt. Es ist der Weg, auch wenn das Ziel Dich zum Gehen und zum Yoga veranlasst hat! Erstaunliche Wandlungen geschehen und manchmal richtet sich mein Leben ganz neu aus.

Maria Rummel und Dr. Wolfgang Schuhmacher laden Dich herzlich zu diesem Weg der persönlichen und gemeinsamen Erfahrung ein.

Yoga · Pilgern · Achtsamkeit
aus der Reihe christliche Lebenskunst.

„Der Weg gibt dir nicht das, was du willst, sondern das, was du brauchst.“

(Jakobsweg-Weisheit)

Programm

09 Sonntag

- 14.00 Ankommen
14.15 Kaffee
15.00 **Möglichkeit zum Besuch eines Konzertes aus der Reihe „Kultur Sonntags um drei“**
16.30 **Runde zum Ankommen Einführung in Yoga · Pilgern · Achtsamkeit**
17.15 **Yoga · Pilgern · Achtsamkeit – leichte christliche Yogapraxis zum Ankommen**
18.30 Abendessen
19.30 **Impulsvortrag: Yoga · Pilgern · Achtsamkeit Christliche Lebenskunst – eine Einführung Die Kraft des Atems und der Stille**
Meditation
Abendsegen
anschließend gemütliches Beisammensein



Bild: privat

Anreise ab 13.00 Uhr –
Zimmerverteilung ab 13.30 Uhr

10 Montag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben**
christliche Yogapraxis am Morgen
Morgensegen
9.15 Frühstück
10.30 **Pilgernd auf dem Weg**
Wir gehen heute Richtung Bettwar, über Steinbach nach Bettwar und zurück an der Tauber zum Wildbad. (ca. 16 Kilometer)
18.00 Abendessen – Wildbadmenü mit 3 Gängen
19.30 **Die Kraft der Stille**
Meditation
Abendsegen
anschließend gemütliches Beisammensein

11 Dienstag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben**
christliche Yogapraxis am Morgen
Morgensegen
9.15 Frühstück
10.30 **Pilgernd auf dem Weg**
Wir gehen durch das Schandtaubertal nach Bettenfeld und über Lohr zurück zum Wildbad. (ca. 16,5 Kilometer)
18.00 Abendessen – Wildbadmenü mit 3 Gängen
19.30 **Die Kraft der Stille**
Meditation
Abendsegen
anschließend gemütliches Beisammensein

12 Mittwoch

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben**
christliche Yogapraxis am Morgen
Morgensegen
9.15 Frühstück
10.30 **Pilgernd auf dem Weg**
Wir laufen zum Lindleinsee bei Schweinsdorf und dann über Rothenburg zurück zum Wildbad. (ca. 12,5 Kilometer)
18.00 Abendessen – Wildbadmenü mit 3 Gängen
19.30 **Die Kraft der Stille**
Meditation
Abendsegen
anschließend gemütliches Beisammensein

13 Donnerstag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben**
christliche Yogapraxis am Morgen
Morgensegen
9.15 Frühstück
10.30 **Auf dem Weg. – Was ich noch sagen wollte.**
11.15 Pause mit Tee und Obst
11.30 **Mit Leib und Sinnen loben – meditativer Gottesdienst mit Abendmahl im Grünen**
12.30 Mittagessen
anschließend Heimreise

„Sage nicht, wenn ich Zeit dazu habe, vielleicht hast du nie Zeit dazu. Wenn nicht jetzt, wann dann?“

(aus dem Talmud)



Bild: Dietmar_Dengert

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Seminar „Yoga · Pilgern · Achtsamkeit“ vom 09. bis 13. Juni 2024 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 _____