



CHRISTLICHE LEBENSKUNST  
GANZHEITLICH LEBEN

Christliches Yoga mit  
Dr. Wolfgang Schuhmacher  
Kraft des Atmens · Christliches Yoga ·  
Naturerleben

06. bis 08. September 2024



© www.sensum.de | Grundlayout | 06-2012 | nachhaltiger und klimaneutraler Druck bei dieumweltdruckerei.de

Bild: Dietmar\_Denger

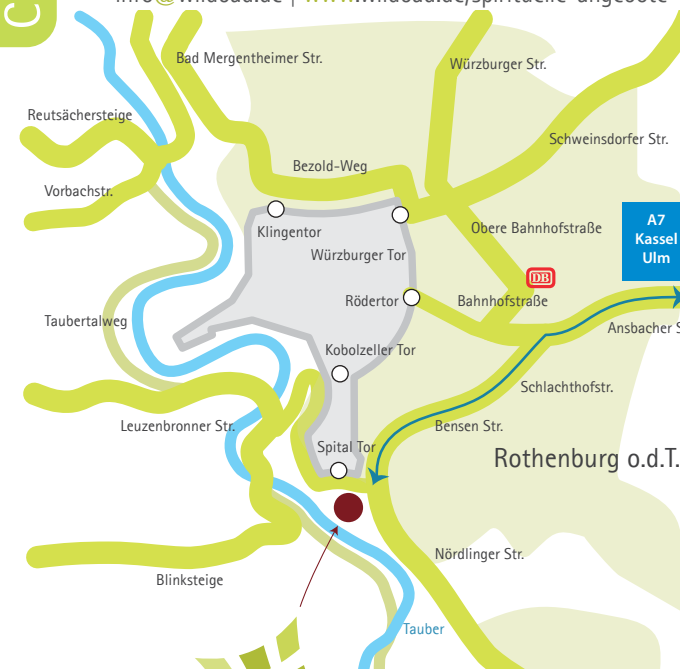
Christliche Lebenskunst –  
Kraft des Atmens · Christliches Yoga ·  
Naturerleben

- \* Beginn am Freitag | 06.09.2024 | 15:00 h
  - \* Ende am Sonntag | 08.09.2024 | 13:00 h
- Anmeldung an die Evang. Tagungsstätte Wildbad bis  
\* Freitag, 23. August 2024



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

CHRISTLICHE LEBENSKUNST



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

Ein Haus der Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern

Arrangementpreis

Gesamtkosten für Unterkunft und Verpflegung,  
einschließlich der Seminargebühren pro Person:

- \* 285,-EUR im Doppelzimmer
- \* 325,- EUR im Einzelzimmer

Teilnahme inklusive Verpflegung und Seminarangebot,  
jedoch ohne Übernachtung:

- \* 210,- EUR pro Person

Frühbucherrabatt von 30,- EUR bei Anmeldung bis  
01. Juli 2024

Sonderkost auf Anfrage und gegen Aufpreis möglich.  
Zahlung bei Tagungsbeginn

Referent

- \* Dr. Wolfgang Schuhmacher



Bild: Wildbad | Tom Schrade

Evangelischer Pfarrer, Theologe, Leiter  
der Evangelischen Tagungsstätte  
Wildbad Rothenburg o.d.T. und  
Erwachsenenbildner. Themen der  
christlichen Lebenskunst sind ihm  
wichtig: Fragen der christlichen Ethik,  
des menschlichen Zusammenlebens  
und der Bewahrung der Schöpfung

ebenso wie die Praxis einer ganzheitlich gelebten  
christlichen Spiritualität. Seit Anfang der 1980er Jahren  
praktiziert er christliche Meditation und Yoga. Als Pfarrer  
und zertifizierter Yoga- und Meditationslehrer, 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. Unter der  
Überschrift „meditativer Tanz im Raum des Heiligen  
Geistes“ haben bei ihm Formen des Körpergebets und  
ein ganzheitlicher Umgang mit der biblischen Botschaft  
ihren festen Ort. In seinen Seminaren zur christlichen  
Lebenskunst und in der Reihe „Einführung ins christliche  
Yoga“ gibt er praktische und inhaltliche Anregungen, die  
Menschen für den je eigenen spirituellen Weg hilfreich  
sein können. Körperübungen im Kontext des Yoga,  
bewusstes Atmen, Meditation und Naturerleben sind  
dabei für ihn feste Bestandteile einer ganzheitlichen  
christlichen Praxis und Lebenskunst.

CHRISTLICHE LEBENSKUNST



Bilder: Dietmar\_Denger



Evangelische Tagungsstätte Wildbad  
Taubertalweg 42  
D-91541 Rothenburg o. d. T.

per E-Mail an: info@wildbad.de

## Christliches Yoga mit Dr. Wolfgang Schuhmacher

Freitag, 15 Uhr bis Sonntag, 13.00 Uhr

### Kraft des Atmens · Christliches Yoga · Naturerleben

„Tu deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Dieses Wort von Theresia von Ávila führt mitten ins Thema „ganzheitlich leben“. Christliches Yoga und christliche Lebenskunst nehmen den ganzen Menschen in den Blick: mit Körper, Geist und Seele.

Yoga und christlichen Glauben miteinander zu verbinden, hilft vielen Menschen, ihren eigenen spirituellen Weg in ihrem eigenen Erfahrungsraum neu zu gehen.

Beim christlichen Yoga verbinden sich auf natürliche Weise Körper- und Seelsorge. Über den Weg der Körperarbeit, der intensiven Wahrnehmung des Atmens, der Stille und der achtsamen Erfahrung der Natur öffnen sich neue Zugänge zu Gott, zu sich selbst und der Welt. Christliches Yoga hilft Menschen, ihrer tiefen Sehnsucht nach tragfähigen Antworten für das eigene Leben auf die Spur zu kommen. Dieser Weg hilft auch in schwierigen Lebenssituationen in der inneren Balance zu bleiben.

**Einführung in Christliches Yoga mit Dr. Wolfgang Schuhmacher vom 06. bis 08. September 2024 lädt genau dazu ein.**

Das Seminar ist Teil der Reihe „Einführung ins Christliche Yoga“. In verschiedenen Modulen lernen die Teilnehmenden wichtige Aspekte auf dem Erfahrungsweg des christlichen Yoga kennen. Jedes Modul (Seminar) kann aber auch nur für sich wahrgenommen werden.

Bei diesem Seminarwochenende liegt der Schwerpunkt in einer inhaltlichen Einführung ins christliche Yoga und der Asanapraxis. Die Einheit über die Kraft des Atmens als Geistkraft lenkt den Focus auf Gottes Gegenwart in allen Bereichen des Lebens. Das Naturerleben führt über den Weg der Achtsamkeit in die innere Verbundenheit mit dem Kosmos und Gottes Schöpfung.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die auf der spirituellen Suche und offen sind, Neues und vielleicht Ungewohntes auszuprobieren. Es eignet sich gleichzeitig für bereits Yoga Praktizierende und Lehrende, die nach einer Verbindung von Yoga und christlichem Glauben Ausschau halten.

## Programm

Anreise ab 14 Uhr –  
Zimmerverteilung ab 15.00 Uhr



Freitag

- 15.00 Ankommen
- 15.15 Kaffee
- 16.00 **Runde zum Ankommen**  
Christliche Lebenskunst – christliches Yoga – eine Einführung
- 16.45 **Körper · Geist · Seele** – christliche Yogapraxis zum Ankommen
- 18.30 Abendessen
- 19.30 **Stille erfahren – Meditation**  
Einführung in den Weg der Meditation 1  
Abendsegen  
anschließend Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein



Samstag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben – christliche Yogapraxis am Morgen**  
Die Kraft der Bewegung 1  
Morgensegen
- 9.15 Frühstück
- 10.30 **Christsein und Yoga – ein Erfahrungsweg, der verändert**  
Vortrag und Austausch
- 11.15 Pause mit Tee und Obst
- 11.30 **Geistkraft – Lebenskraft Atem – heilsam und vitalisierend**
- 12.30 Mittagessen und Pause
- 14.30 Kaffee und Tee
- 15.00 **Auf Gottes Spur in der Natur – Naturerleben – mit allen Sinnen achtsam sein**  
(wetterfeste Kleidung und Schuhe)
- 18.30 Abendessen
- 19.30 **Stille erfahren – Meditation**  
Einführung in den Weg der Meditation 2  
Abendsegen  
anschließend Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein



Sonntag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben – christliche Yogapraxis am Morgen**  
Die Kraft der Bewegung 2  
Morgensegen
- 9.15 Frühstück
- 10.30 **Lebenskraft Atem – tief durchatmen und entspannen**
- 11.15 Pause mit Tee und Obst
- 11.30 **Mit Leib und Sinnen loben** – meditativer Gottesdienst  
anschließend Runde zum Abschluss
- 12.30 Mittagessen und Heimreise

### 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.

- ✦ Benötigt wird Sportkleidung (je nach eigenem Temperaturempfinden) – für Yoga und Meditation.
- ✦ Falls vorhanden eigene Yogamatte, Decke und kleines Kissen für Yogaübungen mitbringen.
- ✦ Wetterfeste Kleidung und geeignete Schuhe für Naturerleben.



Bild: Dietmar\_Denger

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Seminar  
Christliches Yoga mit Dr. Wolfgang Schuhmacher: „Kraft des Atmens · christliches Yoga · Naturerleben“ vom 06. bis 08. September 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

Anmeldung per Email an: [info@wildbad.de](mailto:info@wildbad.de)