

Bild: Dietmar\_Denger



CHRISTLICHE LEBENSKUNST

## Referenten

\* Prof. Dr. Peter Bubmann



Bild: privat

Pfarrer und Professor für Praktische Theologie im Fachbereich Evangelische Theologie der FAU Erlangen-Nürnberg. Er ist auch ausgebildeter Kirchenmusiker, Komponist und Fachautor zu Lebenskunst, Spiritualität & Musik. Bei Kirchentagen war er häufig verantwortlich für ganzheitliche Formen von Liturgie wie z.B. Segens- und Salbungsliturgien und Mitwirkender der Münchner Reihe meditativer Gottesdienste „Stille vor Gott“.

\* Dr. Wolfgang Schuhmacher



Bild: Wildbad - Tom Schrade

Leiter der Ev. Tagungsstätte Wildbad Rothenburg ob der Tauber, Pfarrer, Erwachsenenbildner und Lehrbeauftragter für christliche Spiritualität im Fachbereich Praktische Theologie der FAU Erlangen-Nürnberg. Seit Anfang der 1980er Jahren praktiziert er christliche Meditation und christliches Yoga. Als Pfarrer, zertifizierter Yogalehrer AYI®, Meditationslehrer und ausgebildeter Anleiter für christliche Meditation verbindet er 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 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.

CHRISTLICHE LEBENSKUNST

## Yoga - amten · singen · klingen

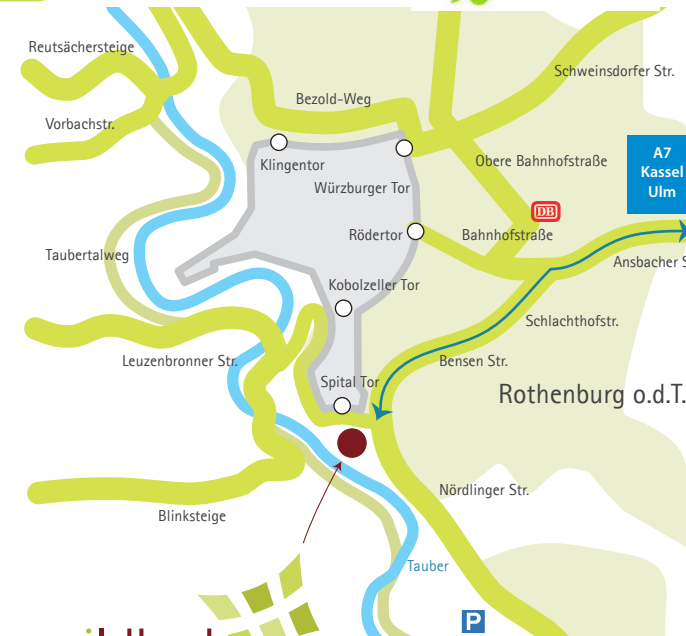
- \* Beginn am Freitag | 15.11.2024 | 15:00 Uhr
- \* Ende am Sonntag | 17.11.2024 | 13:00 Uhr

Anmeldung bitte bis

- \* **Freitag, 01. November 2024**  
an die Evangelische Tagungsstätte Wildbad  
unter: [info@wildbad.de](mailto:info@wildbad.de)

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](mailto:info@wildbad.de) | [www.wildbad.de/spirituelle-angebote](http://www.wildbad.de/spirituelle-angebote)

Mitglied von



# CHRISTLICHE LEBENSKUNST

## Yoga

atmen · singen · klingen

15. bis 17. November 2024



## Yoga – atmen · singen · klingen

Freitag, 15 Uhr bis Sonntag, 13 Uhr

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg und weit mehr als die Praxis von Asanas. Es geht um eine Verbindung zwischen Körper und Geist. Das konzentrierte und fokussierte Atmen lässt mich diese Verbindung mehr und mehr erspüren. Der Atem hilft mir, achtsam jeden Moment meiner Yogapraxis zu erleben. Die Wahrnehmung des Atems führt zum Hören, lässt aber auch ein sanft klingendes Schwingen ertönen. Die Stimmlippen vibrieren, es tönt in mir, und mein Körper entfaltet sich zu einem wunderbaren Klangraum.

Yoga verbindet Bewegung und Atmung und führt so in die Haltung und gibt Halt. Deine Stimme ist ein wichtiger Teil von Dir. Stimmklang und Haltung bilden eine Einheit. Wenn ich bewusst atme und singe, komme ich mir auf ganz neue Weise näher. In mir öffnen sich Resonanzräume – für unentdeckte Seiten an mir selbst und für das, was mein Leben trägt und überschreitet. Klänge und das Singen von Mantras befruchten und intensivieren unseren Yoga-Weg. Es ist ein Leib und Seele berührendes Zusammenspiel. Atmen, Haltung, Meditation und Klang finden im Yoga zusammen.

Im Seminar üben wir zusammen mit Prof. Dr. Peter Bubmann und Dr. Wolfgang Schuhmacher Yoga-Asanas, (christliche) Mantra Gesänge, meditatives Gehen und klangliche Erkundungen des eigenen Leibs. Schöpfungsklang und Himmelstöne verbinden sich zur spirituellen Erfahrung des Heiligen.



Bild: Dietmar\_Denger

## Programm

Anreise ab 14 Uhr –  
Zimmerverteilung ab 14.30 Uhr



Freitag

- 15.00 Ankommen
- 15.15 Kaffee
- 16.00 **Runde zum Ankommen**  
Einführung in das Wochenende
- 16.45 **Yogapraxis zum Ankommen**
- 18.30 Abendessen
- 19.45 **Mein Körper – Atem – Klang und Vibrationsraum**  
Singen christlicher Mantren  
Die Stille hören – Meditation  
Abendsegen



Samstag

- 7.30 **Yoga atmen – singen – klingen**  
christliche Yogapraxis am Morgen  
Morgensegen
- 9.15 Frühstück
- 10.15 **Yoga als Klangreise**  
Yoga und Klang – nada Yoga
- 11.15 Pause mit Tee und Obst
- 11.30 **Die Verbindung von Atmen und Klingen**  
Praktische Übungen
- 12.30 Mittagessen
- 14.30 Kaffee
- 15.00 **Nada Yoga Tradition – singend die Seele berühren**
- 16.15 Pause
- 16.30 **Pranayama – Der Atem als Symbol von Lebenskraft im Raum des Heiligen Geistes**
- 17.30 Pause
- 17.45 **Somatic Vocal Toning chakra Exercises**
- 18.30 Abendessen
- 19.45 **Klingen und singen in Gottes Gegenwart**  
Singen christlicher Mantren  
Die Stille hören – Meditation  
Abendsegen



Sonntag

- 7.30 **Yoga atmen – singen – klingen**  
christliche Yogapraxis am Morgen  
Morgensegen
- 9.15 Frühstück
- 10.15 **Nada Brahma – Gottes Welt klingt**  
Impulse und Praxis
- 11.15 Pause mit Tee und Obst
- 11.30 **Singend und klingend loben**  
meditativer Gottesdienst  
anschließend Runde zum Abschluss
- 12.30 Mittagessen und Heimreise

## Seminarpreis

Die Gesamtkosten für das Seminar inklusive Unterkunft und Verpflegung und Seminargebühren betragen:

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

Teilnahme inklusive Verpflegung und Seminarangebot, jedoch ohne Übernachtung

- \* **210,- EUR pro Person**

**Frühbucherrabatt von 30,- EUR bei Anmeldung bis 09. September 2024**

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

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

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu Yoga – atmen · singen · klingen vom 15. bis 17. November 2024 im Wildbad 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 möchte gern über Veranstaltungen des Wildbads informiert werden.

Datum Unterschrift