



BODY AND SOUL
GANZHEITLICH LEBEN

**Christliche Lebenskunst mit
Dr. Wolfgang Schuhmacher**
Auszeit im Wildbad: Kraft des Atmens,
Yoga und Naturerleben

09. bis 11. Oktober 2020
Geistliches Wochenende im Wildbad

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



BODY AND SOUL

Preise

Kosten für Unterkunft und Verpflegung einschließlich der Seminargebühren pro Person:

- * **245,- EUR im Doppelzimmer**
- * **285,- EUR im Einzelzimmer**

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

Referent

- * **Dr. Wolfgang Schuhmacher**



Foto: 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. Unter dem Stichwort „Beten und Tun des Gerechten“ (Dietrich Bonhoeffer) verbindet er beide Anliegen miteinander. Die Lebens- und

Glaubensbeispiele von Personen wie Hildegard von Bingen, Theresa von Avila, Dietrich Bonhoeffer u. a. haben ihn dazu angeregt, wichtige Aspekte einer christlichen Spiritualität aus der eigenen persönlichen Erfahrung mit anderen Menschen zu teilen. Seit Anfang der 1980er Jahren praktiziert er christliche Meditation und Yoga. 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. 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 der Reihe „Body and Soul“ 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.

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

BODY AND SOUL

Body and Soul
Ganzheitlich leben

- * Beginn am Freitag | 09.10.2020 | 15:00 h
- * Ende am Sonntag | 11.10.2020 | 12:30 h

Anmelden bitte bis

- * **Freitag, 02. Oktober 2020**
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



Body and Soul – ganzheitlich leben

Christliche Lebenskunst mit Dr. Wolfgang Schuhmacher

Auszeit im Wildbad: Kraft des Atmens, Yoga und
Naturerleben

Freitag, 15 Uhr bis Sonntag, 12.30 Uhr

Alles ist mit allem verbunden. Das gilt für die Welt im Großen wie im Kleinen. Der Mensch ist eine untrennbare Einheit aus Körper, Geist und Seele. Sie wollen gepflegt und liebevoll behandelt werden, damit der Mensch in Balance bleibt. Schon die spanische Theologin und Mystikerin Theresa von Avila hat in ihren Schriften gesagt: „Tu deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“

Im hektischen Alltag ist das oft schwer umzusetzen. Viele spüren in sich eine tiefe Sehnsucht nach Loslassen, Ausgleich und innerer Ruhe. Sie suchen nach Wegen, die alltägliche Verantwortung in Balance leben zu können.

Deshalb braucht es Auszeiten. Hier nehme ich mich bewusst aus dem Alltag heraus. Die Zeit der Ruhe und Entschleunigung hilft, den Kopf wieder frei zu bekommen, den Blick in die Seele neu zu öffnen und dem Körper mit seinen Bedürfnissen die Aufmerksamkeit zu schenken, die er braucht. Diesem Anliegen folgt das Seminar **Body and Soul – ganzheitlich Leben im Wildbad vom 9. bis 11. Oktober 2020**.

Sie sind eingeladen, sich mit Pfarrer Dr. Wolfgang Schuhmacher auf eine spirituelle Reise zu begeben, die Körper, Geist und Seele als eine grundlegende Einheit menschlichen Lebens sieht. Auf dieser Reise können Sie beim Ausprobieren von Yogaübungen in christlicher Perspektive, beim bewussten Atmen oder achtsamen Gehen in freier Natur erleben, wie diese Erfahrungen unser Leben bereichern. Meditation und Naturerleben im Oktober schenken im Innhalten einen ganz eigenen Blickwinkel auf das Loslassen und das sich neu Einlassenkönnen. Aus der Achtsamkeit in der Bewegung und im Innhalten lernen wir, uns für Gottes Gegenwart in unserem Leben zu öffnen. Wir erleben, wie die Kraft der göttlichen Liebe in uns Raum gewinnt und sein Geist uns stärkt. Der Blick nach innen, zu den Menschen um uns herum und in die Welt verändert sich im achtsamen Umgang mit uns selbst. Gezielte Bewegung, Innhalten und Aufbrechen unterstützen uns dabei.

Das geistliche Wochenende richtet sich an Menschen, die auf der spirituellen Suche sind. Die Bereitschaft zu ganzheitlichem Leben, Freude an der Bewegung und Offenheit, Neues und vielleicht Ungewohntes auszuprobieren, helfen dabei, in eine spannende Welt auf der spirituellen Reise christlicher Lebenskunst einzutauchen. Probieren Sie es einfach aus!

Programm



Freitag

- 15.00 Ankommen
15.15 Kaffee
16.00 **Runde zum Ankommen**
Einführung in Body and Soul
16.45 Yogapraxis zum Ankommen
18.30 Abendessen
19.30 **Die Kraft der Stille – Meditation**
Einführung in den Weg der Meditation 1
Du schaust mich an – ich bin geliebt –
achtsam sein in Gottes Gegenwart – eine
Meditationsübung
Abendsegen
anschließend Möglichkeit zum gemütlichen
Beisammensein



Samstag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben** (Body and Soul)
Die Kraft der Bewegung 1 –
Yogapraxis in christlicher Perspektive
(Kennenlernen und Praxis)
Morgensegen
9.15 Frühstück
10.15 **Yoga als Erfahrungsweg – Hilfe für eine
gelebte christliche Spiritualität**
Vortrag und Austausch
11.15 Pause mit Tee und Obst
11.30 **Der Atem Lebenskraft – ankommen im Atem
– heilsam und vitalisierend**
Einführung und Anleitung zu einer guten
Atempraxis 1
12.30 Mittagessen und Pause
13.30 Das Wildbad – Ort der Lebenskunst
(Hausführung, freiwillig)

Anreise bis 15 Uhr –
Zimmerverteilung ab 14.30 Uhr

- 14.30 Kaffee und Tee
15.00 **Auf Gottes Spur in der Natur –
Naturerleben im Oktober**
Meditative Wegerfahrung mit allen Sinnen
(wetterfeste Kleidung und Schuhe!)
18.30 Abendessen
19.30 **Die Kraft der Stille – Meditation**
Einführung in den Weg der Meditation 2
Ich schau dich an – ich darf lieben –
achtsam sein in Gottes Gegenwart – eine
Meditationsübung
Abendsegen
anschließend Möglichkeit zum gemütlichen
Beisammensein



Sonntag

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben** (Body and Soul)
Die Kraft der Bewegung 2 –
Yogapraxis in christlicher Perspektive
Morgensegen
9.15 Frühstück
10.15 **Der Atem Lebenskraft – Dein Körper ein
wundervoller Atemraum – tief durchatmen
und entspannen**
Einführung und Anleitung zu einer guten
Atempraxis 2
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 sollten Sie mitbringen:

- * Falls vorhanden: Yogamatte, Decke, kleines Kissen
- * Sportbekleidung für Yoga und Meditation ist wichtig!
- * Wetterfeste Kleidung und bequemes Schuhwerk

Das sollten Sie wissen:

- * Die Yogaübungen eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene und erfolgen in eigener Verantwortung! Die Abstände der Matten bei der Yogapraxis entsprechen den geltenden Hygienevorschriften. Unsere Räumlichkeiten sind selbstverständlich ausreichend belüftet.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Seminar „Body and Soul – Ganzheitlich leben“ vom 09. bis 11. Oktober 2020 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