



AUFRICHTEN UND LEBEN

Christliches Yoga in der Passionszeit

Montag, 26.02.2024, 18.30 - 20 Uhr

Montag, 11.03.2024, 18.30 - 20 Uhr

Montag, 25.03.2024, 18.30 - 20 Uhr

Gemeindezentrum Christuskirche
(Limperstr. 15, RE)

Teilnahmebeitrag: jeweils 5 Euro

Koop. zwischen

 **Altstadtgemeinde**
Recklinghausen

und  **eEFB** Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.
Ev. Erwachsenenbildung
im Kirchenkreis Recklinghausen

Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung und
(falls vorhanden) Yogamatte
und Yogakissen mitbringen.

Aufrichten und leben - Christliches Yoga in der Passionszeit

Wie finde ich Ruhe und Kraft in meinem Alltag – körperlich und seelisch?

Unter dem Motto „Aufrichten und leben“ wollen wir dieser Frage mit Körperübungen und biblischen Texten in Form des Christlichen Yogas nachgehen.

In der Passionszeit treffen wir uns dazu unter der geschulten Anleitung von Regine Gittinger zu drei (voneinander unabhängigen) Terminen im Gemeindezentrum an der Christuskirche:

Montag, 26.02.2024, 18.30 - 20 Uhr

Montag, 11.03.2024, 18.30 - 20 Uhr

Montag, 25.03.2024, 18.30 - 20 Uhr

Falls vorhanden, bitte bequeme Kleidung, Yogamatte und Yogakissen mitbringen.

Im Anschluss laden wir zu einem gemeinsamen Ausklang bei einer Tasse Tee ein.

Eine Teilnahmegebühr von 5 Euro ist jeweils zu Beginn der Treffen zu entrichten.

Die Kurse finden in Kooperation zwischen der Ev. Erwachsenenbildung des Kirchenkreises und der Ev. Kirchengemeinde Recklinghausen-Altstadt statt.

Es ist *keine* Voranmeldung notwendig.