

Still werden in der Fastenzeit

Gemeinsam starten wir in den Tag:
Mit Elementen der Achtsamkeit, Bewegung,
und meditativen Ausrichtung in Stille.

Du bist herzlich eingeladen!

15. Februar - 28. März
Täglich von: 06.30 - 07.00 Uhr
Online (Zoom)



Still werden in der Fastenzeit Christliches Yoga und Meditation zum Einstieg in den Tag

Die Fastenzeit lädt dazu ein, das eigene Leben zu überdenken und Neues zu wagen.
Wir laden Sie ein, Ihren Tag mit einem neuen Ritual zu beginnen!

In der Zeit vom 15. Februar- 29. März 2024 starten wir montags-freitags von 6.30 –
7.00 Uhr gemeinsam mit Atemübungen, leichter Yogapraxis, einer Zeit der Stille und
einem geistlichen Impuls in den Tag.

Klicken Sie sich gerne dazu!

Anbei der kostenfreie Link:

<https://bit.ly/3w58lWw>

Meeting-ID: 698 1600 8950

(Kenncode: 2zhW7cZc)

Tipp zur Vorbereitung: Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie bequem und in Stille
eine halbe Stunde verweilen können. Nehmen Sie sich eine Decke, eine Matte, eine
Kerze und schaffen sich Raum für Ihr Morgenritual. Bitte schalten Sie sich um 6.25
Uhr dazu, damit wir pünktlich um 6.30 Uhr beginnen können. Vielen Dank!

Wir freuen uns auf Sie!

Pia Wick
Leiterin Sela, Institut für Christliches Yoga
Yogalehrerin

Julia Borries
Leitung Erwachsenenbildung
Ev. Kirchenkreis Recklinghausen, Yogalehrerin

Gabriel Dominicus Kirchner
Achtsamkeits- und Meditationslehrer, Unternehmer
und freiberuflich tätig als Coach und Berater (M.Sc. Psychologie)

Martin Treichel, Pfarrer und
Nicole Richter, Yogalehrerin
Leitung des Fachbereichs Frauen, Männer, Vielfalt im
Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW