

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

ISBN: 978-3-7858-0803-0

© Luther-Verlag, Bielefeld 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne

Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: tiefschwarz und edelweiß, Hagen (www.tsew.de)
Satz und Layout: Simone Neeße, Grafikdesign und Illustration, Dortmund
Druck und Bindung: Rudolph Druck oHG, Ebertshausen
Printed in Germany

Inhalt

Vorwort | 8

Meine Geschichte | 12

Was ist Christliches Yoga | 20

Wie entstand Yoga? | 26

Du bist wundervoll geschaffen | 34

Das Geheimnis der Lebenskraft | 38

Der Körper ist ein Tempel | 46

Embodiment – das Verschmelzen von Körper und Seele | 50

Der Weg in die Stille | 56

Achtsamkeit | 62

Entspannung | 70

Der Atem | 78

Beten mit dem Körper | 86

Dankbarkeitspraxis | 94

PRAXISTEIL:

Die Elemente des Christlichen Yoga | 104 Tipps für deine Yogapraxis | 110

ATEMÜBUNGEN:

Vollständige Yogaatmung | 116 Wechselatmung | 118

AUFWÄRMÜBUNGEN:

Kleiner Drehsitz | 121

Seitneigung | 122

Schulterkreisen | 123

Katzenbuckel / Pferderücken | 124

KRAFT- UND DEHNÜBUNGEN:

Die Berghaltung | 128

Der Sprinter | 130

Die Planke | 132

Der Hund | 134

Stehende Vorbeuge | 136

Der Halbmond | 138

Der Delfin | 140

Bauchmuskelübung | 142

Die Schulterbrücke | 144

Das Krokodil | 146

Die Kobra | 148

Die Sphinx | 150

Stellung des Kindes | 152

Sitzende Vorbeuge | 154

Drehsitz | 156

Der Held / Die Heldin 1 | 158

Der Held / Die Heldin 2 | 160

Entspannungshaltung | 162

Sitzen unter dem liebevollen Blick Gottes | 164

Eine Christliche Yogastunde | 166
Eine Vision für die Kirche | 172
Gott segne Dich | 179
Institut für Christliches Yoga | 180
Danksagung | 182
Bildnachweise | 184

7



Der Begriff "Yoga" ist eine Metonymie

Das heißt: Mit "Yoga" werden verschiedene Praktiken bezeichnet, die mal körperlich anspruchsvoller sind, mal einfach nur bedeuten, ruhig auf der Matte zu liegen oder sich auf einem Meditationskissen (so vorhanden) darauf zu konzentrieren, nichts zu denken. Auch die Ziele, die mit "Yoga" in Verbindung gebracht werden, sind unterschiedlich:

- Soll der Geist sich befreien von irdischen Sorgen, psychischen und physischen Nöten und sich vielleicht gar darauf vorbereiten, aus dem Rad der Wiedergeburten, dem Samsara, auszusteigen?
- Sollen Körper und Geist in Harmonie zueinander gebracht werden in einer Zeit, in der wir viele Aufgaben ohne einen großen körperlichen Aufwand verrichten können?
- Sind körperliche und geistige Selbstoptimierung das Ziel, um den Anforderungen in Beruf, Familie und Freundeskreis besser gerecht und leistungsfähiger zu werden?
- Oder ist Yoga eine religiöse Praxis, die ursprünglich aus dem Hinduismus und aus Indien stammt und die nun im Akt kultureller Aneignung in anderen Kontexten neu interpretiert und praktiziert wird?

Fragt man heutige Yoga-Praktizierende, was Yoga für sie bedeutet, trifft man auf eine Vielfalt von Antworten, die sich im Feld zwischen körperlicher Disziplin, Gesundheits- und Selbstfürsorge und spiritueller Verbindung mit einem

transzendenten Grund bewegen. Bei aller Unterschiedlichkeit bleibt aber immer noch eine Ähnlichkeit und eine Wiedererkennbarkeit, dass es sich bei dieser oder jener Praxis doch um Yoga handelt.

Christliches Yoga, wie Pia Wick es hier darstellt, ist das Ergebnis eines Übersetzungs- und Aushandlungsprozesses, an dem die Autorin in langjähriger Praxis gearbeitet hat. Verschiedene Akteure sitzen dabei am Aushandlungstisch: Yoga mit seinen verschiedenen Übungen, die sich in den letzten 150 Jahren im Austausch zwischen Indien, Europa und Nordamerika etabliert haben, der christliche Glaube an die Botschaft von der freimachenden und aufrichtenden Gnade Gottes und der Mensch mit seinem Körper und seinem Geist, die beide genährt werden wollen.

Dieses Buch enthält nichts weniger als das Anliegen, den Körper wieder mehr mit dem Glauben zu verbinden und im Raum der Kirche neue Wege für die eine lebendige Spiritualität anzubieten.

Claudia Jahnel

Prof. Dr. Claudia Jahnel hat einen Lehrstuhl für Interkulturelle Theologie und Körperlichkeit an der Evangelisch-Theologischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum





Meine Geschichte

Ich liege im Bett. Es ist nicht mein eigenes. Alles ist dunkel, bis auf einen kleinen Lichtstreifen unter der Tür. Aus dem Nebenzimmer höre ich Stimmen. Frauenstimmen. Eine klagende und eine ruhige, tröstende. Die Türen sind zwar geschlossen, aber wenn ich will, kann ich jedes Wort verstehen. Leider. Die klagende Stimme wird lauter, weint und beginnt zu schreien. Die zweite Person beruhigt. Ich vergrabe mich in meinem Kissen. Ich will das alles gar nicht hören. Ich weiß, sobald die Sonne aufgeht, steht mir Ähnliches bevor. Es ist der Gang der Welt.

Ein lauter Schrei aus dem Nebenzimmer – es zerreißt mein Herz. Das, was mir Tränen in die Augen treibt und was die stille Verzweiflung in mir groß werden lässt, ist das leise Wimmern eines Neugeborenen danach. Ich wünschte, es wäre meines. Oh Gott, was mutest du mir zu? Mein Baby hat nur geringe bis keine Chancen zu überleben. Morgen wird es geboren. Alle medizinischen Prognosen sagen, dass es aussichtslos ist. Trotzdem hoffe ich, bete, flehe, dass doch noch ein Wunder geschieht.

Eine Woche später. Ich stehe mit meinem Mann am Grab von Dorothea. Das war vor vielen Jahren. 1996. Eine große Krise erschütterte mein behütetes Leben. Mein drittes Kind starb gleich nach der Geburt.

Ein Riesenschmerz, schreiende Fragen, dunkle Täler der Trauer. Wie gehe ich mit den Wunden in meiner Seele und meinem schmerzenden Körper um? Wie werde ich nach diesem Trauma wieder gesund, heil und fröhlich? Warum lässt Gott mein Kind sterben? Warum? Wo ist seine Liebe? Wo sind die

Engel, die mich tragen, damit ich meinen Fuß nicht an einen Stein stoße? Warum belohnt Gott mein Bestreben, Kinder zu bekommen, nicht? Ich versuche alle Gebote ehrlich und wahrhaftig zu befolgen. Was habe ich getan, dass Gott mich so sehr leiden lässt?

Sechs Jahre später standen wir wieder am offenen Grab der eigenen Kinder. Mitten in der Schwangerschaft starben die kleinen Zwillinge an meiner Lungenentzündung. Wieder Trauer, Leid, Schmerz, Verzweiflung. Warum, Gott, warum? Ich habe es vor sechs Jahren geschafft, wieder auf die Füße zu kommen. Werde ich es nochmal schaffen? Werde ich jemals wieder stark und belastbar sein? Meine Seele gebeugt, mein Leib unendlich schwach.

Ich bemühte mich und versuchte alles Mögliche. Mit der Zeit konnte ich keine Seelsorge mehr hören. Die Seelsorge war professionell und gut gemeint. Aber die meisten Worte erreichten mich nicht mehr. Gottesdienste, die vom lieben Gott, der heilt und gut ist, sprachen, waren für mich grausam. In meinem tiefen Schmerz war mein Mann der beste Gesprächspartner. Er verstand und spürte denselben Schmerz, obwohl wir beide in unterschiedlicher Weise trauerten. Beide hatten wir denselben Wunsch, Gott im Leid und im Dunkel wiederzusehen. Ich begann mit Gott zu kämpfen, verschonte ihn nicht mit meinem Zorn und Schmerz. Ich klagte und übertünchte meinen Schmerz nicht mehr mit frommen Worten. Das bis dahin brave fromme Mädchen wurde zur Löwin, die mit Gott zu ringen begann. Ich sagte zu Gott: "Wenn du mir diesen Schmerz zufügst, dann erwarte ich, dass du mich da wieder rausholst."

Was mir half, waren Menschen, die mich in der Trauer in den Arm nahmen und mit mir im Schmerz ausharrten. Ohne Worte, nur mit ihrem Dasein. Worte, die sich aus einem frommen Konzept heraus über mich ergossen, konnte ich nicht mehr hören. Gott, wer ist das? Mein Gottesbild vom lieben Gott begann zu wanken. Da gibt es niemanden, der den Allmächtigen im Griff hat. Keine Theorien, keine Theologien, keine Gebete, nichts.

In dieser dunklen Zeit stolperte ich über einen Vers in der Bibel:

Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch und bewahre euren Geist samt Seele und Leib unversehrt, untadelig für die Ankunft unseres Herrn Jesus Christus.

- 1. THESSALONICHER 5.23

Körper, Geist und Seele – ein Dreiklang. Das drang zu mir vor. Alle drei sind gleich wichtig. Darf ich meinen Körper wahrnehmen und spüren? Ist mein Leib wichtig? Mein ganzes Leben habe ich getanzt und mich sehr gerne bewegt. Kann es sein, dass ich dieses Talent von Gott bekommen habe, um es für ihn und andere einzusetzen? Dieser Vers schien mich aufzufordern, ihn zu interpretieren und zu leben.

Ich begann täglich jeden Aspekt meines Wesens zu stärken. Zuerst stärkte ich die drei Aspekte losgelöst voneinander. Ich pflegte meinen Geist mit guten Gedanken, meine Seele mit schönen Erlebnissen und meinen Leib mit moderaten

Übungen. Gleichzeitig flehte ich zu Gott, mich zu segnen, mich zu heilen. Mir war instinktiv klar geworden: ohne meinen Körper geht es nicht. Die tiefen Schichten meiner Trauer erreichte ich ohne ihn nicht.

Jahre später riet mir mein Arzt mich mehr zu entspannen, um den Blutdruck zu senken. Zum ersten Mal kam mir der Gedanke, ich könnte es mit Yoga ausprobieren. Yoga war mir bislang zu wenig sportlich, doch unter diesen Umständen wollte ich es mal versuchen.

Nach der ersten Yogastunde war ich begeistert. Um genauer zu sein, war es mein Körper, der mir mit einem tiefen Wohlbefinden signalisierte, dass ich hier auf etwas Wertvolles gestoßen bin. Nach der ersten Yogastunde war ich so entspannt und ruhig wie noch nie. Und gleichzeitig spürte ich eine Lebendigkeit und Energie in mir, die ich nicht kannte. Ich wusste intuitiv und sofort, dass ich mit Yoga weitermachen wollte. Bis heute habe ich nicht aufgehört.

Daneben lasen mein Mann und ich die Bibel mit neuen Augen. Seit dem Verlust unserer Tochter brannten in uns quälende Fragen, die uns schier existenziell berührten. Was sagt die Bibel zum Leid, was sagt die Bibel zum Körper? Wir wollten die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele erforschen. So begann ich Stück für Stück die Yoga-Übungen mit Bibelworten zu verbinden. Am Alten konnte ich nicht mehr festhalten, Gott loslassen war keine Option, aber es ergab sich Raum für Neues.

Nicht länger stärkte ich Körper, Geist und Seele losgelöst voneinander. Vielmehr spürte ich, wie alles zusammenzustreben begann, bis es schließlich in mir zu dem, was es noch heute für mich ist, verschmolz:

Körperübungen kombiniert mit heilsamen Gedanken und Impulsen:



So entstand Christliches Yoga.

Und das Wunder geschah. Langsam. Sehr langsam. Schritt für Schritt. Über viele Jahre hinweg. Aber nachhaltig und kraftvoll. Meine Beziehung zu Gott wurde tiefer und ich spüre heute körperlich, wie Gott mich trägt. Ich wurde belastbarer als vorher.

Alle, die ein Trauma erlebt haben, wissen, dass die Narben bleiben. Ab und zu fließen immer noch die Tränen, wenn ich meine Geschichte erzähle und ich mich an die Gefühle des Leids erinnere. Doch im dunklen Tal und in den Tiefen des Abgrunds entstand ein neuer Zugang zum Glauben und zu Gott. Geerdet und authentisch.



Mein VATER, ich überlasse mich Dir, mach mit mir, was Dir gefällt.

Was Du auch mit mir tun magst, ich danke Dir. Zu allem bin ich bereit, alles nehme ich an. Wenn nur Dein Wille sich an mir erfüllt und an allen Deinen Geschöpfen, so ersehne ich weiter nichts, mein Gott.

In Deine Hände lege ich meine Seele:
Ich gebe sie Dir, mein Gott,
mit der ganzen Liebe meines Herzens,
weil ich Dich liebe,
und weil diese Liebe mich treibt,
mich Dir hinzugeben,
mich in Deine Hände zu legen,
ohne Maß,
mit einem grenzenlosen Vertrauen:

denn Du bist mein VATER.

- CHARLES DE FOUCAULD





Was ist Christliches Yoga?

Was verkörpere ich als Christin? Wie lebe ich in meinem Körper?
Glaube ich daran, dass Gott mich wunderbar gemacht hat?
Ist das ein netter Gedanke oder eine spürbare Wirklichkeit?
Was können die Menschen an mir sehen?



"Die Christen müssten mir erlöster aussehen. Bessere Lieder müssten sie mir singen, wenn ich an ihren Erlöser glauben sollte."

- FRIEDRICH NIETZSCHE

Friedrich Nietzsche, Philosoph, Philologe und Atheist, hat Christinnen und Christen kritisiert. Er fand wohl viele von ihnen nicht überzeugend. Wie überzeuge ich? Mit mentaler Kraft oder mit meinem Sein?

Nietzsche jedenfalls scheint es nicht überzeugt zu haben, was er an Christinnen und Christen gesehen hat. Vielleicht hätte er die Kraft des Evangeliums weniger über eine intellektuelle Theologie suchen sollen, als vielmehr durch fröhliche, entspannte und gelassene Menschen. Wer weiß.

Das Christliche Yoga kann ein Weg zu mehr Gelassenheit und Freude sein. Es eröffnet ein neues Feld einer leibsensiblen Theologie. Dabei geht es um Fragen wie:

- 🗱 Was sagt die Bibel zum Körper und wie kann dieses Wissen erlebt werden?
- Welche Texte können eine körperliche Reaktion auslösen und dadurch den Glauben vertiefen?
- Wie kann man die biblische Botschaft der Gnade und der Erlösung am eigenen Leib wahrnehmen?

Alle diese Fragen ermöglichen die Entdeckung neuer Erfahrungsräume, die das Leben als Christ verändern können.

Die Techniken des Yoga unterstützen und vertiefen in vielfacher Weise dieses Erleben. Sie sind Mittel und Weg, neue Erfahrungswelten zu betreten und den Glauben zu vertiefen. Dabei wird dem Leib als Geschöpf Gottes eine neue Dimension der Wahrnehmung zugesprochen. Beim Christlichen Yoga kann ich erleben, wie es sich anfühlt, wenn ich erkenne, dass ich wunderbar geschaffen bin. Ich spüre die Auswirkung auf meine Haltung, Atmung, mein Wohlbefinden, meine Gedanken, meine Ausstrahlung.

Es ist wie mit dem Fahrradfahren. Da gibt es diesen einen Moment, wo es plötzlich klappt. Wo man die Balance halten kann, und ab diesem Moment kann man sich problemlos auf zwei Rädern fortbewegen. Selbst wenn man lange nicht mehr radelt – das Körpergedächtnis hat abgespeichert, wie es funktioniert. Die Hände wissen, wie sie den Lenker halten und gleichzeitig bremsen können. Die Füße wissen, wie sie in die Pedale treten und doch in Sekundenschnelle den richtigen Fuß auf den Boden stellen, um sich zu fangen, wenn man aus dem Gleichgewicht gerät.

Aber eines ist klar: Fahrradfahren lernt man nur, wenn man es tut. Man kann Bücher lesen über das Thema Radfahren und sich in der Theorie damit befassen. Doch reicht die Theorie, um dann tatsächlich aufs Rad zu steigen und loszufahren, zu bremsen, mit der Fliehkraft in einer Kurve umzugehen, die eigene Kraft in der Anstrengung am Berg einzuteilen? Es mag leichter fallen mit diesem theoretischen Hintergrund. Aber man weiß erst, ob es gelingt, wenn man es ausprobiert. Man weiß erst, wie es sich anfühlt, einen Hügel hinunterzusausen, wenn man es erlebt. Das Lesen eines Buches über Fahrradfahren ist nicht ver-

gleichbar mit dem, was der eigene Körper erfährt, wenn man auf einem Fahrrad sitzt. Wenn ich das auf die Bibel übertrage: Ist die Bibel ein Theoriebuch für Geist und Seele? Hinter der biblischen Botschaft steckt noch eine tiefere Dimension. Viele Texte sind für den Geist sehr anspruchsvoll, aber der Körper kann sie über das Nachempfinden und Erleben schneller und besser verstehen.

Die Sprache hilft uns dabei. Wir wollen verstehen. Da steckt das Wort "stehen" drin. Es ist nicht nur der intellektuelle Zugang nötig, sondern auch die Dimension des Leibes, um den Inhalt einer Information tiefer zu begreifen. Das Wort "begreifen" hat ja auch einen körperlichen Aspekt. Mit meinen Händen etwas zu greifen, hilft einen Gegenstand besser wahrzunehmen. Nicht, um ihn im Griff zu haben, sondern um ihn besser zu ergründen. Und dann kann es manchmal geschehen, dass mich ein Sachverhalt "ergreift" und "bewegt".

Christliches Yoga will dazu beitragen, die biblische Botschaft besser zu verstehen und zu begreifen – um sich von ihr ergreifen und bewegen zu lassen. Man muss übrigens keine Sportskanone sein, um Radfahren zu können. Es braucht nur den Wunsch, Neues zu lernen und sich auf eine andere Art fortzubewegen.

Genauso ist es beim Yoga. Neue Erfahrungsräume können Verunsicherung auslösen. Alte,
gewohnte Trampelpfade versprechen Behaglichkeit, ermöglichen aber keine Entwicklung.
Wer Sehnsucht hat, im Leben voranzukommen, befreiter und leichtfüßiger seinen Weg
zu gehen, für den kann Christliches Yoga eine
Chance sein.



Möchte Gott mir etwas sagen, kann ich etwas von seiner Liebe, seiner Fürsorge wahrnehmen?

Dies nennt man das hörende Gebet.

Auf der anderen Seite werden Haltungen und Bewegungen zum Gebet, wenn wir unser ganzes Denken und Bewegen auf Gott, Jesus Christus oder den Heiligen Geist ausrichten. Dabei brauchen wir keine großen Worte zu machen, sondern uns nur bewusst zu werden, dass wir mit allem, was uns ausmacht, unter dem liebevollen Blick Gottes sind.

Das folgende Körpergebet vermittelt einen kleinen Eindruck, wie sich das Beten mit dem Körper anfühlt.





- 1 IN GOTT VERWURZELT, GESTALTE ICH DIESEN TAG
 - · Aufrecht stehen, Füße schulterbreit
 - Arme leicht abgespreizt, Handflächen zeigen nach vorne, Finger ausgestreckt
- 2 ICH BIN DANKBAR, DASS ICH DA BIN
 - Aufrecht stehen bleiben
 - Hände oder Handgelenke vor der Brust überkreuzen, mit Körperkontakt
 - · Handflächen zeigen nach innen
- 3 ICH WERDE EINE SCHALE, BEREIT ZU GEBEN, BEREIT ZU EMPFANGEN
 - Aufrecht stehen bleiben. Hände in Bauchhöhe zu einer Schale formen.
 - Ellenbogen können seitlich entspannt den Rumpf berühren
- 4 LASS MICH DIE SPANNUNGEN AUSHALTEN, DIE DIESER TAG MIT SICH BRINGT
 - Aufrecht stehen bleiben, Arme seitlich ausstrecken (90°), zu einer "Kreuzposition"
 - · Handflächen zeigen nach oben
- 5 SCHENKE MIR DEINE KRAFT AUS DER HÖHE ...
 - Aufrecht stehen bleiben, Arme weit nach oben strecken, über den Kopf
 - mit Händen eine "Vase" formen (Handballen berühren sich leicht)
 - oder Arme leicht öffnen (Hände berühren sich dann nicht)
- 6 ... SO KANN ICH MEINE SORGEN UND ÄNGSTE BEI DIR ABLEGEN
 - Füße / Beine unverändert
 - Oberkörper weit nach unten beugen und mit Fingerspitzen oder Handflächen die Füße oder den Boden berühren (Knie leicht beugen)



7 ICH VERNEIGE MICH VOR DEINER GRÖSSE

- Hinknien. Fußrücken zur Erde
- · Oberkörper nach vorn beugen, Bauch auf Oberschenkeln ablegen
- Arme und Hände weit nach vorn ausstrecken
- Unterarme, Hände und Stirn berühren locker den Boden

ICH WILL AUFMERKSAM SEIN UND DEINE STIMME AUS DEN VIELEN HERAUSHÖREN

- Knieposition beibehalten
- Oberkörper aufrichten, gerade und würdevolle Haltung einnehmen
- Hände auf Oberschenkel legen, Handflächen nach oben (empfangend)

LASS MICH NEUE SCHRITTE WAGEN

- · Linkes Bein angewinkelt nach vorn bringen, rechtes Knie auf Boden aufstützen
- Hände / Finger seitlich des vorderen Fußes aufstützen ("Start-Position beim Sprint")
- bei folgenden Durchgängen die Beine wechseln (rechts nach vorn, links mit Knie aufgesetzt; daraufhin wieder wie beim ersten Durchgang usw.)

ICH WILL AUS DER MITTE LEBEN

- Aufrecht stehen (wie Position 1)
- Hände sanft auf den Bauch legen
- oder eine Hand liegt locker über der anderen

AMEN



Vollständige Yogaatmung

Die vollständige Yogaatmung beruhigt das sympathische Nervensystem.

Das parasympatische Nervensystem wird angeregt und somit die Entspannung.

Körper, Geist und Seele regenerieren und erhalten neue Lebenskraft.



- Setze dich auf dein Kissen oder auf deinen Stuhl
- Richte deine Wirbelsäule würdevoll auf
- 🔅 Öffne den Brustkorb
- Entspanne deine Schultern
- Schließe deine Augen
- Atme stets durch die Nase ein und aus
- Lege eine Hand auf dein Brustbein
- Atme ein und spüre, wie das Brustbein sich hebt
- Atme aus und nimm wahr, wie sich das Brustbein senkt
- Lege dann beide Hände links und rechts an deine Rippen
- Atme ein und spüre, wie die Rippen sich öffnen
- Atme aus und nimm wahr, wie sich die Rippen senken
- Lege eine Hand auf deinen Bauch
- Atme ein, spüre wie der Bauch sich nach vorne schiebt
- Atme aus, nimm wahr, wie der Bauch zurücksinkt

- Bleibe in dieser Erfahrung
- In der Einatmung füllt sich Brustund Bauchraum
- In der Ausatmung sinken Bauchund Brustraum
- Lege deine Hände auf deine Oberschenkel
- 🐫 Und beginne zu zählen
- Beim Einatmen zähle langsam bis drei
- Beim Ausatmen z\u00e4hle langsam bis f\u00fcnf
- Atme weiterhin in den Brust- und Bauchraum ein und aus
- Nach einigen Atemzügen halte nach der Einatmung inne
- Atme erst dann aus, wenn der Körper es dir anzeigt

Nimm wahr, wie sich über die Zeit Ruhe in dir ausbreitet

Durch Stillesein und Hoffen werdet ihr stark sein. - JESAJA 30 15



Wenn du darüber hinaus Lust hast, noch mehr zu üben und das Christliche Yoga tiefer kennenzulernen, schaue auf YouTube eine kleine Sequenz "Christliches Yoga mit Pia Wick" oder melde dich zu einem Kurs bei Sela – Institut für Christliches Yoga an.

Auf der Homepage www.christliches-yoga.de findest du verschiedene Kurse in unterschiedlichen Formaten, online und in Präsenz.

Christliches Yoga

Gefühle und Gedanken sind mächtig. Sie beeinflussen das körperliche Wohlergehen – zum Guten oder Schlechten. Umgekehrt wirken sich auch Bewegungen und Körperhaltungen auf das seelische Befinden aus. Beides findet in dem von Pia Wick entwickelten Christlichen Yoga zusammen: Klassische Yoga-Übungen – begleitet von stärkenden Bibelversen, Gebeten und wertvollen Gedanken – tun der Seele gut. Das Christliche Yoga hilft, sich neu auf Gott auszurichten und Glaubensinhalte körperlich zu erfahren. Christliches Yoga bietet mit seinen vielfältigen Techniken die Möglichkeit, den Glauben zu vertiefen und zu frischer Lebenskraft zurückzufinden. Das Buch dient mit praktischen Übungen der Einführung – für Anfänger und Fortgeschrittene.



www.luther-verlag.de 978-3-7858-0803-0



Pia Wick

geboren 1965 in Basel/Schweiz, lebt seit 2003 bei Bochum. Sie ist verheiratet, hat vier Kinder und ist Grundschullehrerin, Yogalehrerin und Bewegungspädagogin.

In einer persönlichen tiefen Lebenskrise entwickelte sie das Christliche Yoga. Es war schon immer ihr großer Wunsch, Körper, Bewegung und Spiritualität miteinander zu verbinden.