

## Yoga und Psalmen



**Der Sehnsucht Raum geben**

**28.06. bis 30.06.2019**

Das Bildungshaus St. Martin liegt am Ufer des Starnberger Sees, am Rande eines weitläufigen Parks mit altem Baumbestand. Es bietet als Kloster den geeigneten Rahmen für persönlichkeitsfördernde und spirituelle Angebote.



© Fotos Missions-Benediktinerinnen Bernried

Bildungshaus St. Martin, Bernried  
Kloster der Missionsbenediktinerinnen  
Klosterhof 8  
82347 Bernried  
Telefon: 08158/255-0  
Telefax: 08158/255-63  
E-MAIL: [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)  
Homepage: [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)



**ESINNUNG**

## Yoga und Psalmen

### Der Sehnsucht Raum geben

„Gott, du mein Gott, dich suche ich, meine Seele dürstet nach dir. Nach dir schmachtet mein Leib, wie dürres lechzendes Land ohne Wasser...“

(Ps. 63)

Die Ursehnsucht nach Gott die sich in diesem Psalm ausdrückt, bringt uns bewusst oder unbewusst in Bewegung; in Gedanken und Worten wie auch mit unserem Leib.

Die Verbindung von Psalmen mit der Yogapraxis vereint sich nun auf heilsame Weise die jüdisch-christliche Tradition mit der spirituellen Praxis des Ostens. Yoga war und ist im Grunde immer ein spiritueller Weg. Yoga ist Gebet mit Körper, Geist und Seele.

An diesem Wochenende kann diese Sehnsucht in uns in meditativer, achtsamer und kreativer Weise Raum gewinnen.

Begleitet von ausgesuchten Psalmversen üben wir Achtsamkeitsmeditation, klassische Yoga-Asanas sowie verschiedene Entspannungstechniken und spüren den heilsamen Energieströmen unserer Hände nach.

Eine Vorerfahrung im Yoga ist gut, aber nicht unbedingt notwendig. Das Zentrum der Übungen ist die innere Präsenz und nicht die perfekte Körperhaltung.

Bitte bringen Sie bequeme Hosenkleidung, warme Socken und evtl. Ihr Meditationskissen und Ihre Bodenmatte mit.

### KURSORT

Bildungshaus St. Martin, Bernried  
Kloster der Missions-Benediktinerinnen

### TERMIN

Freitag, 28.06.2019, 18:00 Uhr, bis  
Sonntag, 30.06.2019, 13:30 Uhr

### KURSLEITUNG

**Ludwig Haimmerer**  
Religionspädagoge,  
Yoga Lehrer  
Christlich inkulturiertes Yoga

### ORGANISATION:

**Sr. Helga Gabriela Haack**  
Missions-Benediktinerin  
[sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de](mailto:sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de)

### KOSTEN

Pension: € 138,00 EZ // € 112,00 DZ  
Kursgebühr: € 65,00  
Bitte die Kosten bei der Anreise bezahlen,  
in bar **oder** mit EC-Karte

### ANMELDUNG

Mit beigefügtem Formular **oder** auf der Homepage [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de) über “Anfrage“ auf Klosterseminar-Anfrage

Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Dekanat Weilheim- Schongau durchgeführt.

**Anmeldung zum Seminar: Yoga und Psalmen vom Fr., 29. Juni – So., 30. Juni 2019**

Vorname und Zuname : .....

Straße: .....

Ort: .....

Telefon und e-mail:.....

Geburtsjahr:..... Angabe ist freiwillig)

Ich möchte essen: vegetarisch  Vegan  glutenfrei  laktosefrei  fleischhaltige Kost

Datenschutz: Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen Informationen vom Kloster & Bildungshaus St. Martin zur Bearbeitung meiner Anfrage gespeichert werden.

Datum und Unterschrift ..... **Kurs-Nr. 1935**