

Programm:

09.00 Anreise

Kaffee, Butterbrezen

09:30 Yoga als integraler Übungsweg

Vortrag und Praxis von *Karin Kapros*
Yogalehrerin und Ausbilderin

11:05 Yoga als christliche Spiritualität – christliche Spiritualität als Yoga

Vortrag von
Dr. Christian Hackbarth-Johnson
Yoga und Zen-Praxis, Universität Salzburg

12:00 Mittagshore in der Klosterkirche

12:30 Mittagessen

13:30 Workshops

1. Theorie und praktische Umsetzung
wesentlicher Sutras von Patanjali
Karin Kapros
2. Yoga-Praxis und mein Weg als Christ
mit integrierter Yoga-Praxis
Dr. Michael Pindl
3. Christliche Spiritualität
Dr. Ulrich Hörwick
4. Yoga – ein Übungsweg auch
für Christen?
Rainer Griek und Ingrid Boumessid
5. Yoga und Christentum
Dr. Christian Hackbarth-Johnson

15:00 Podiumsdiskussion

Moderation: *Helmut Betz*, Sportpastoral

16:30 Bewegter Abschluss

17:00 Abreise

Anmeldung:

bis **14. September 2017**
mit beiliegendem Anmeldeformular

an:

Erzbischöfliches Ordinariat München
Ressort Seelsorge und kirchliches Leben
Sportpastoral
Schrammerstraße 3
80333 München
Telefon: 0 89 / 21 37 - 2857
E-Mail: sportpastoral@eomuc.de

**Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl
begrenzt ist.**

Teilnahmegebühr:

10,- €

Rechnung wird nach Anmeldeeingang erstellt.



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING



Impressum

Erzdiözese München und Freising (KdöR)
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München
Generalvikar Peter Beer
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt: Ressort Seelsorge und kirchliches
Leben, Fachbereich Tourismus und Sport

Realisation der Druckprodukte in Zusammenarbeit mit der Stabsstelle
Kommunikation, Druckmanagement

Bildnachweis: iStock.com (Ukususha)
Druck: www.sasdruck.de

UID-Nummer: DE811510756

Yoga

Ein Erfahrungsweg für Christen



Studientag in St. Ottilien/Exerzitienhaus 14. Oktober 2017

Sportpastoral der Erzdiözese München und
Freising in Kooperation mit der Stiftung
Bildungszentrum der Erzdiözese München
und Freising



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING



Yoga ist nicht erst seit heute in unserer Gesellschaft en vogue. Es ist aus den Programmen vieler, auch katholischer Bildungseinrichtungen nicht mehr weg zu denken. In vielen Veranstaltungen zu christlicher Spiritualität ist es selbstverständlich, Bewegungsformen aus dem Yoga einzusetzen, um christlich geistliches Leben einzuüben, körperliche Bewegung und Spiritualität zusammenzubringen. Der Körper wird zum einen ernst genommen als Anker dafür, im Hier und Jetzt zu sein, zum anderen über ihn sich selbst als Mensch in seiner Einheit von Körper, Seele und Geist wahrzunehmen und kennenzulernen.

„Yoga – ein Erfahrungsweg für Christen“, ist die These dieses Studientages.

Es wird danach gefragt, was angesichts von Power-Yoga, Yoga Cardio Workout und vielen anderen Spielformen das Eigentliche des Yoga ist.

Erfahrungen sollen zur Sprache kommen können und diskutiert werden: Ist das aus der fernöstlichen Kultur stammende Yoga für das christliche Menschen- und Gottesbild überhaupt geeignet bzw. welche sinnvollen Übersetzungsmöglichkeiten gibt es und sollten eingehalten werden?

Ist Yoga ein Erfahrungsweg für mich als Christ, der mir hilft zu verstehen und zu erleben, was ich glaube?

Die Workshops:

1. Karin Kapros: Theorie und praktische Umsetzung wesentlicher Sutras von Patanjali

Der Workshop möchte einen ersten Eindruck vermitteln in die Theorie und die praktische Umsetzung des Yoga Sutra von Patanjali. Dabei steht das Herzstück des Textes, der achtfache Pfad, im Zentrum der Betrachtung. Der Vortrag mit Übungsimpulsen, die in einer abschließenden Meditation münden, soll eine integrative Erfahrung von Körper, Atem und Geist ermöglichen und diese für den Alltag stabilisieren. „Du kannst deine äußere Realität verändern, indem du den Zustand deiner inneren Wirklichkeit veränderst.“ (YS 3.36) „Einheit lässt sich nicht erdenken oder erfühlen, sondern ühend erfahren.“ (YS 1.1)

2. Dr. Michael Pindl: Yoga-Praxis und mein Weg als Christ mit integrierter Yoga-Praxis

In diesem Workshop soll nachgefragt werden, welche spirituelle Praxis mich als Christ geprägt (die Wurzeln meiner individuellen spirituellen Praxis) und wie sich „die“ Yoga-Praxis auf mein spirituelles Unterwegssein ausgewirkt hat.

3. Rainer Griek und Ingrid Boumessid: Yoga – ein Übungsweg auch für Christen?

In diesem Workshop soll durch einen Wechsel von kurzen Erläuterungen und anschließenden Übungen vermittelt werden, dass Yoga weit

mehr als ein körperliches und geistiges Fitnessprogramm ist und als ein Übungsweg zur Vertiefung des christlichen Glaubens erfahren werden kann.

4. Dr. Ulrich Hörwick Christliche Spiritualität

Auf die Frage danach, was „christliche Spiritualität“ ist, müsste man antworten: es gibt sie nicht. Jedenfalls und sicher nicht in der vereinfachenden Einzahl. Dafür ist der christliche Glaube in den Jahrtausenden seiner Existenz viel zu viele unterschiedliche Wege gegangen. Schon die Schriften des Neuen Testaments lassen sich da nicht einfach unter „einen Hut“ bringen. Der Workshop will einen Querschnitt durch den schier unerschöpflichen Reichtum, ja die Schatzkiste christlicher „Spiritualitäten“ zeigen. Es soll sichtbar werden, dass es in der christlichen Tradition eine Fülle von Wegen zum Göttlichen gibt – auch solche, in denen das Verbindende zu den Traditionen asiatischer Religionen aufscheint.

5. Dr. Christian Hackbarth-Johnson: Yoga und Christentum

In diesem Workshop wollen wir die traditionellen Weltanschauungen der Yoga-Tradition und der christlichen Spiritualität und die dazugehörigen Praktiken kritisch unter die Lupe nehmen und fragen, was wir heute glauben können/wollen und welche Übungspraxis dem entsprechen könnte. Die Gesprächsthemen werden jeweils mit Übungen eingeführt.