

ANMELDUNG

zur Tagung Nr. 19255

Bitte melden Sie sich mit der beigefügten Karte, per Fax oder E-Mail an. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen unter Tel. (0208) 99919 - 981 montags bis donnerstags von 9 - 12.30 Uhr sowie von 13 - 16 Uhr und freitags von 9 - 14 Uhr gerne zur Verfügung.

Ihre Anmeldung bindet Sie und auch uns. Bitte informieren Sie uns so früh wie möglich, spätestens aber 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn, wenn Sie nicht teilnehmen können. Sollten Sie sich später abmelden, berechnen wir Ihnen eine Ausfallgebühr von 50% der Gesamtkosten.

Unterbringung

Die Akademie bietet Ihnen Einzel- und Doppelzimmer. Alle Zimmer verfügen über Dusche und WC.

Teilnahmebeitrag

Tagungsbeitrag (inkl. Mahlzeiten)	90,00 €
Ermäßigt	54,00 €
Übernachtungen im EZ pro Person	58,00 €
Übernachtungen im DZ pro Person	46,00 €

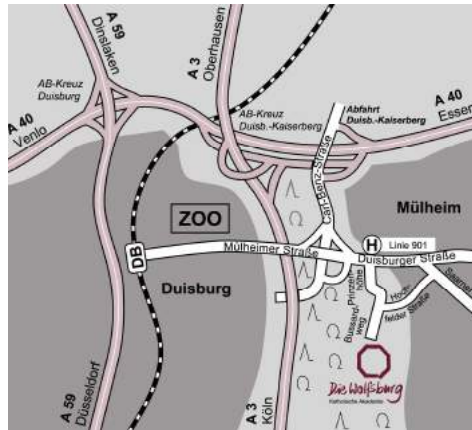
Bitte bezahlen Sie bei der Ankunft in der Akademie. Bargeldlose Zahlung durch eine Lastschriftzugsermächtigung oder mit der EC-Karte ist möglich. Wenn wir den Teilnahmebeitrag zum Veranstaltungsbeginn von Ihrem Konto einziehen sollen, benötigen wir schriftlich Ihre Bankverbindung.

Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass durch den pauschalierten Tagungsbeitrag keine Erstattungen erfolgen, wenn Sie einzelne Leistungen nicht in Anspruch nehmen.

Ermäßigung

Den ermäßigten Beitrag zahlen Kinder, Schülerinnen, Schüler, Studierende, Wehr- und Zivildienstleistende bis zum vollendeten 28. Lebensjahr, Bezieher von Arbeitslosengeld (ALG) 1 und 2 sowie Leistungsempfänger nach dem Sozialgesetzbuch.

IHR WEG ZU UNS ...



... mit Bus und Bahn

Die günstigste Bahnstation ist Duisburg-Hauptbahnhof.

Mit dem Taxi sind Sie in 10 Minuten an der WOLFSBURG.

Mit der Straßenbahnlinie 901 fahren Sie in Richtung Mülheim (Haltestelle Monning). Der Fußweg von der Haltestelle zur WOLFSBURG dauert 10 bis 15 Minuten.

... mit dem PKW

Autobahn-Ausfahrt Duisburg-Kaiserberg. An der Ausfahrt links in Richtung Zoo / Universität Duisburg fahren.



YOGA PLUS -
VERWANDTE ÜBUNGSWEISEN
- TASTSINN -

CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT
IN FERNÖSTLICHEN FORMEN

23.-25. August 2019



Falkenweg 6, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon (0208) 999 19 - 0, Telefax (0208) 999 19 - 110
die.wolfsburg@bistum-essen.de
www.die-wolfsburg.de



Yoga Plus - Yoga und verwandte Übungsweisen - Tastsinn -

Die Entfaltung der Sinne korrespondiert mit der Entfaltung der Persönlichkeit. Nichtgebrauch der Sinne, verbunden mit Gestaltungsarmut unseres Umfeldes, führt zu Abstumpfung und wirkt entwicklungs-hemmend (Hugo Kükelhaus, 1900—1984).

Der Tastsinn, der ursprünglichste aller Sinne, ist nach neuester Forschung nicht nur ein Organ der Wahrnehmung. Professor Martin Grünwald, Universität Halle, hat umfassend erforscht: Tasten bewirkt körperliche Entspannung, reguliert Emotionen und stärkt das Immunsystem. Der Tastsinn wird in den Yogaübungen aktiviert.

Das Seminar wendet sich an Einsteiger und Geübte. Schwerpunkt der Übungen sind die Verfeinerung der Selbstwahrnehmung und der Sinneswahrnehmung.

- Klassische Asanas Körperhaltungen
- Pranayama (Atemachtsamkeit)
- Entspannungsformen
- Meditationsformen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wir laden Sie herzlich ein!

Hans Straetmans
Tagungsleiter



Durch die Veranstaltung führen:

Hans Straetmans,

Jg. 29, Architektur- und Kunststudium, Yogapraxis seit 1970

Lisa Drupp,

Yogalehrerin BDY/EYU

Bitte bringen Sie mit:

- Wolldecke oder Yogamatte
- Sitzkissen oder ein Sitzbänkchen
- Nicht beengende Kleidung
- Ball ca. 25cm Durchmesser
- Rolle (aus Teppich) ca. 50 cm lang, Ø 6-8 cm

Buchempfehlungen:

- *Organ und Bewusstsein*
- *Fassen Fühlen Bilden*
- *Unmenschliche Architektur*

Alle Bücher sind im Gaia Verlag Köln erschienen.

PROGRAMM

Freitag, 23. August 2019

17:00 - 18:00 Uhr

**Einführung:
Funktion der Sinne nach
Hugo Kükelhaus**

18:00 Uhr
Abendessen

19:00 - 20:30 Uhr
Erfahrung der Sinne

20:30 Uhr
Begegnung in der Zisterne

Samstag, 24. August 2019

7:30 - 8:15 Uhr
Dynamische Körperübungen
Morgenarbeit mit Lisa Drupp

8:15 Uhr
Frühstück

9:15 - 10:45 Uhr
Atem und Sinne

10:45 Uhr
Stehkaffee, Tee

11:00 - 12:30 Uhr
Körperarbeit
mit Lisa Drupp

12:30 Uhr
Mittagessen

14:15 Uhr
Kaffee, Tee, Kuchen

14:45 - 16:15 Uhr
Meditation und Pratyahara

16:15 Uhr
Stehkaffee, Tee

16:30 - 18:00 Uhr
Asanas mit Lisa Drupp

18:00 Uhr
Abendessen

19:00 - 20:30 Uhr
Tasten und Stille

20:30 Uhr
Begegnung in der Zisterne

Sonntag, 25. August 2019

7:30 - 8:15 Uhr
Dynamische Körperübungen
Morgenarbeit mit Lisa Drupp

8:15 Uhr
Frühstück

9:30 - 11:00 Uhr
Zenmeditation und Herz Sutra
„weder ein Bereich der Sinnesorgane noch ein Bereich des Denkens“

11:00 Uhr
Stehkaffee, Tee

11:15 - 12:00 Uhr
**Abschlussrunde:
Fragen zum Thema**

12:00 Uhr
Mittagessen - Ende der Tagung