

# NAMASTÉ!



Bild: © unsplash.com

## NAMASTÉ! ICH GRÜSSE CHRISTUS - DAS LICHT IN DIR!

Ein Workshop über spirituelle Yogapraxis in der  
Arbeit mit Kindern und Familien.

**Samstag, 15. August 2020, 9:30 – 13:00 Uhr**  
St. Antonius, Frankfurt Westend



# NAMASTÉ!

Yoga ist wegen seiner Körper- und Atemübungen beliebt (Hatha Yoga). Yoga kann uns schon nach kurzer Zeit kräftigen, dehnen, entspannen und zu mehr Ausgeglichenheit verhelfen. Dieser Workshop zeigt, wie darüber hinaus das ursprüngliche Ziel des Yoga – Vorbereitung von Körper, Seele und Geist auf die Meditation oder das Gebet – auch in die religiöse Arbeit mit Kindern und Familien einfließen kann.

Inhalte:

- Gemeinsame Yogapraxis und Erfahrungsaustausch
- Vorstellung von Material und Methoden für Kinderyoga
- eine Bibelgeschichte am eigenen Körper intensiv erleben
- Übertragung in Ihre Kontexte bzw. auf weitere Bibelgeschichten

## WANN?

Samstag, 15. August 2020, 9:30 – 13:00 Uhr

## WO?

Kita St. Antonius (open air)  
Bettinastr. 26, 60325 Frankfurt

## KOSTEN

keine, gerne eigene Matte und Wasser mitbringen

## REFERENT

Edwin Borg, Fachstelle Familienpastoral

## ANMELDUNG

Bis Mittwoch **12. August 2020** bei der  
Fachstelle Familienpastoral, Hadamar  
Tel.: 06433 88 77 13  
familienpastoral@bistumlimburg.de