

# Beten mit Körper, Geist und Seele

Winterkurs

Freitags von 18:00 bis 19:30 Uhr

Im Yoga-Raum der Praxis Brechtel, Moselstraße 4, 56294 Mörz

Termine: 17.1.25, 24.1.25, 31.1.25; 7.2.25

Wir nehmen uns Zeit, um in ruhiger Atmosphäre und in Bewegung aufmerksam zu werden auf uns selbst und unsere Verbindung mit Gott und den Menschen.

Dabei helfen uns das angeleitete Sitzen in der Stille und die Körper- und Atemwahrnehmung. Die spirituellen Themen jeder Einheit erleben wir ganzheitlich durch Yogaübungen und geistliche und meditative Impulse.



Bild: Pfarrbriefservice.de

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Die **Kursgebühren** betragen: **40 €** pro Person für alle vier Termine

Bitte melden Sie sich bei Gemeindereferentin Michaela Kilian ([michaela.kilian@bgv-trier.de](mailto:michaela.kilian@bgv-trier.de)) oder Tel: 01512 2845455), an. **Anmeldeschluss ist der 9.1.25.**



Auf Ihr Kommen freuen sich Birgit Brechtel (Physiotherapeutin/ Yoga-Lehrerin) und Michaela Kilian (Gemeindereferentin).