



**BODY AND SOUL**

**Preise**

Kosten für Unterkunft und Verpflegung einschließlich der Seminargebühren pro Person:

- \* **245,- EUR im Doppelzimmer**
- \* **285,- EUR im Einzelzimmer**

Sonderkost auf Anfrage und gegen Aufpreis möglich. Zahlung bei Tagungsbeginn.

**ReferentInnen**

\* **Dr. Wolfgang Schuhmacher**

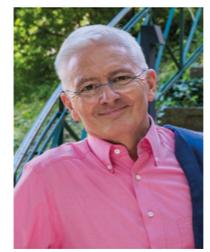


Foto: Wildbad | Tom Schrade

Evangelischer Pfarrer, Theologe, Leiter der Ev. Tagungsstätte Wildbad Rothenburg und Erwachsenenbildner. Themen der christlichen Lebenskunst sind ihm wichtig: Fragen der christlichen Ethik, des menschlichen Zusammenlebens und der Bewahrung der Schöpfung ebenso wie die Praxis einer ganzheitlich gelebten christlichen Spiritualität.

Seit Anfang der 1980er Jahren praktiziert er christliche Meditation und Yoga. Als Pfarrer und zertifizierter Yogalehrer AYI® verbindet er sowohl in seiner persönlichen Praxis wie auch in Seminaren seit vielen Jahren den Weg christlichen Lebens mit der Praxis des Yoga wie der Meditation als Formen der christlichen Kontemplation im Alltag. In der Reihe „Body and Soul“ gibt er praktische und inhaltliche Anregungen, die Menschen für den je eigenen spirituellen Weg hilfreich sein können.

\* **Heidi Wolfsgruber**



Foto: privat

ist evangelische Pfarrerin und Erwachsenenbildnerin. Sie arbeitet als Bildungsbeauftragte in den Dekanaten Neustadt a. d. Aisch und Uffenheim und als theologische Referentin im Museum Kirche Franken in Bad Windsheim. Neben evangelischer Theologie hat sie Religionswissenschaft in den U.S.A. studiert und in Brasilien, Japan und in den Emiraten Katar und Dubai gelebt. Ausgebildet in geistlicher Begleitung und als Anleiterin für christliche Meditation begleitet sie als Seelsorgerin und Spiritualin Menschen in ihrer Suche nach Gott, Sinn und Orientierung im Leben. Eine Haltung aus innerer Zuversicht herausfinden und gemeinsam an Lust und Lebensfreude gewinnen – das ist ihr Herzensanliegen.

**Body and Soul**

Ganzheitlich leben

\* Beginn am Freitag | 11.12.2020 | 15:00 h  
\* Ende am Sonntag | 13.12.2020 | 12:30 h

Anmelden bitte bis

\* **Montag, 30. November 2020**  
an die Ev. Tagungsstätte Wildbad



Wildbad Tagungsort Rothenburg o. d. T.  
Taubertalweg 42 | D-91541 Rothenburg o. d. T.  
Fon +49 (0) 9861.977-0 | Fax +49 (0) 9861.2605  
info@wildbad.de | www.wildbad.de



© www.sensum.de | Grundlayout | 06-2012 | nachhaltiger und klimaneutraler Druck bei däumwäldruckerei.de

Evangelische Tagungsstätte Wildbad  
Taubertalweg 42  
D-91541 Rothenburg o. d. T.

**BODY AND SOUL**  
GANZHEITLICH LEBEN

**Christliche Lebenskunst  
mit  
Dr. Wolfgang Schuhmacher &  
Heidi Wolfsgruber**

**Advent – Auszeit im Wildbad: Kraft der  
Kontemplation · Yoga · meditatives Gestalten**

**11. bis 13. Dezember 2020**  
Geistliches Wochenende im Wildbad



## Body and Soul – ganzheitlich leben

Christliche Lebenskunst mit  
Dr. Wolfgang Schuhmacher und Heidi Wolfsgruber  
**Advent – Auszeit im Wildbad:  
Kraft der Kontemplation · Yoga · meditatives Gestalten**

Der Advent ist eine Zeit der Stille und der Besinnung. Der Advent ist ein Zugehen auf Weihnachten – Gott selbst kommt zu uns. Er wird Mensch in einem Kind, einer von uns. Unser adventlicher Alltag ist häufig geprägt von sehr unterschiedlichen Erfahrungen von Stress. Das Einlassen auf Gott in unserem Leben fällt uns oft schwer. Aber tief im Inneren spüren wir eine Sehnsucht nach der Begegnung mit Gott.

Advent – Auszeit im Wildbad lädt Sie dazu ein, für ein Wochenende lang auszusteigen aus den alltäglichen Routinen und sich mit anderen Menschen an einen Ort der Ruhe und Besinnung zu begeben.

Die Sehnsucht nach Ruhe, Stille und Besinnung ist bei vielen Menschen genau so tief verankert wie die Frage nach dem Sinn des Lebens und die Frage nach Gott. Eine mögliche Antwort auf diese Sehnsucht schenkt der Weg der Kontemplation. Es ist ein Weg nach Innen: ich ziehe meine Sinne zurück zu mir selbst und öffne mich für Gott in meinem Leben. Dazu braucht es Zeit und einen Raum. Diesen Raum und die Zeit schenkt das Wochenende Advent – Auszeit im Wildbad.

Das Wochenende mit Pfarrerin Heidi Wolfsgruber und Pfarrer Dr. Wolfgang Schuhmacher möchte den Teilnehmenden auf ihrem spirituellen Weg hilfreiche Anregungen und Werkzeuge mit auf den Weg geben, sich auch im Alltag nicht einfach den Stressroutinen zu ergeben. Durch Innehalten, Zeiten oder Momente der Stille oder der Meditation, Yoga aus christlicher Perspektive oder meditatives kreatives Tun schaffen wir uns Räume, die uns helfen, bei uns selbst zu bleiben und im Raum der Liebe Gottes dennoch unserer täglichen Verantwortung nachkommen zu können.

## Programm

Anreise bis 15 Uhr –  
Zimmerverteilung ab 14.30 Uhr



**Freitag**

- 15.00 Ankommen
- 15.15 Kaffee
- 16.00 Runde zum Ankommen  
Einführung in Body and Soul
- 16.45 Yogapraxis zum Ankommen
- 18.30 Abendessen
- 19.30 **Die Kraft der Stille – Meditation**  
Einführung in die Meditation  
„Wie soll ich dich empfangen...?“ – eine  
Meditationsübung  
Abendsegen  
anschließend Möglichkeit zum gemütlichen  
Beisammensein



**Samstag**

- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben (Body and Soul)**  
**Die Kraft der Bewegung 1 –**  
Yogapraxis in christlicher Perspektive  
(Kennenlernen und Praxis)  
Morgensegen
- 9.15 Frühstück
- 10.15 **„Die Kraft der Kontemplation 1**  
**Erfahrungsweg einer ganzheitlich gelebten**  
**christlichen Spiritualität“**  
Vortrag und Austausch
- 11.15 Pause mit Tee und Obst
- 11.30 **Die Kraft der Bilder – am Beispiel von**  
**Bildern zweier KünstlerInnen**  
Wahrnehmung und Austausch
- 12.30 Mittagessen und Pause
- 13.30 **Das Wildbad – Ort der Lebenskunst**  
(Hausführung, freiwillig)
- 14.30 Kaffee und Tee
- 15.00 **Die Kraft der Hände – meditatives Töpfern**  
**und kreatives Gestalten**
- 18.30 Abendessen



**Sonntag**

- 19.30 **Die Kraft der Stille – Meditation**  
Einführung in den Weg der Meditation  
„... und wie begegn ich Dir?“ – eine  
Meditationsübung  
Abendsegen  
anschließend Möglichkeit zum gemütlichen  
Beisammensein
- 7.30 **Mit Körper und Sinnen leben (Body and Soul)**  
Die Kraft der Bewegung 2 –  
Yogapraxis in christlicher Perspektive  
Morgensegen
- 9.15 Frühstück
- 10.15 **„Die Kraft der Kontemplation 2 –**  
**Impulse und praktische Übungen“**
- 11.15 Pause mit Tee und Obst
- 11.30 **„Ach komm, ach komm, oh Sonne...“ –**  
**Mit Leib und Sinnen loben – meditativer**  
**Gottesdienst im Advent**  
anschließend Runde zum Abschluss
- 12.30 Mittagessen und Heimreise

### Das sollten Sie mitbringen:

- \* Falls vorhanden: Yogamatte, Decke, kleines Kissen
- \* Sportbekleidung für Yoga und Meditation ist wichtig!
- \* Wetterfeste Kleidung und bequemes Schuhwerk

### Das sollten Sie wissen:

- \* Die Yogaübungen eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene und erfolgen in eigener Verantwortung!  
Die Abstände der Matten bei der Yogapraxis entsprechen den geltenden Hygienevorschriften. Unsere Räumlichkeiten sind selbstverständlich ausreichend belüftet.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Seminar „Body and Soul – Ganzheitlich leben“ vom 11. bis 13. Dezember 2020 im Wildbad Rothenburg an:

Name Vorname

Alter Beruf

Telefon

E-Mail

PLZ Wohnort

Straße Hausnummer

Zimmerwunsch:

Doppelzimmer

Einzelzimmer

Besondere Wünsche:

Vegetarisches Essen

ja  nein

Ich bin mit der Verarbeitung und Speicherung der Daten durch die Veranstalter einverstanden; Daten werden keinesfalls weitergeben.

Ich bin damit einverstanden, per Newsletter oder Email über Veranstaltungen des Wildbad informiert zu werden.

Datum

Unterschrift