



Kleine Auszeit zum Wochenbeginn: Jugum – das europäische Klosteryoga

Jugum ist ein christlich geprägter Übungsweg, der Leibgebärden und Atemübungen aus der europäischen Klostertradition mit der Herzmeditation verbindet.

In ruhigen, angeleiteten Bewegungsfolgen üben wir, mit Körper, Atem und Herz vor Gott zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Herzlich eingeladen sind alle, die auf diesen alten, neu interpretierten Weg christlicher Spiritualität neugierig sind, der Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht! Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, bequeme Kleidung sinnvoll.

Montag, 13. Juli 2026 | 19.00 – 21.00 Uhr

**Beatrix von Deym, Jugum-Trainerin
Kirstin Kruger-Weiß, Leitung station s,
Jugum-Trainerin**

**Kosten: keine. Wir bitten um eine Spende.
Anmeldung bitte bis 6. Juli 2026
per E-Mail an: klosteryoga@deym.de**

Kirche St. Elisabeth, Elisabethenstr. 21