



Jugum – einen klösterlichen Schatz wiederentdecken – Onlinekurs

In Europa haben sich über Jahrhunderte heilsame Leibübungen und Meditationen herausgebildet. Das Institut für Traditionelle Europäische Medizin (InstiTEM) hat diese Praktiken unter dem Motto „Jugum – das europäische Klosteryoga“ neu interpretiert.

An diesem Abend lädt uns der Leiter des InstiTEM, Dr. Karl-Heinz Steinmetz ein, den Schatz des klösterlichen Leibgebets des Heiligen Dominikus und Petrus Cantor aus dem Mittelalter wiederzuentdecken. Gemeinsam wollen wir diese Form des bewegten Gebets kennenlernen und der Frage nachgehen, wie sich christliche Spiritualität auch körperlich entfalten und uns zur Kraftquelle werden kann.

Wir können die Leibgebärden selbst erleben und spüren, wie wohltuend sie für Körper, Geist und Seele sind.

Dieser Kurs findet online statt, er ist als Schnupperangebot gedacht um Jugum kennenzulernen.

Wer sich intensiv damit beschäftigen und Jugum auch anleiten möchte, ist zum ersten Anleiter:innenlehrgang ab Herbst 2024 eingeladen – weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage.

Donnerstag, 16. Mai 2024 | 19.00 – 21.00 Uhr

**Kosten: keine. | Wir bitten um eine Spende.
Anmeldung bitte bis 10. Mai 2024.**

**Dr. Karl-Heinz Steinmetz, Leiter des Instituts für
Traditionelle Europäische Medizin, Wien
Kirstin Kruger-Weiß**

Digital

station s

**Das Spirituelle Zentrum der Kath. Kirche
Seidenstraße 39 | 70174 Stuttgart**

www.station-s.de | station-s.stuttgart@drs.de