



Ganzheitliche Spiritualität üben und anleiten lernen – erster zertifizierter Jugum-Anleiter:innen-Lehrgang in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

In Europa haben sich über Jahrhunderte heilsame Gesten, Leibübungen und Meditationen herausgebildet, die dem indischen Yoga oder chinesischen Qigong nahestehen. Das Institut für Traditionelle Europäische Medizin (InstiTEM) hat diese Praktiken unter dem Motto „Jugum – das europäische Kloasteryoga“ neu interpretiert und bietet in Kooperation mit der Diözese Rottenburg-Stuttgart und **station s** erstmals einen Anleiter:innenlehrgang an.

Jugum unterstützt den Weg zu mehr Lebensqualität und spiritueller Begegnung. Wer Jugum einübt, fördert das Wohlbefinden von Leib und Seele, schöpft aus einer Spiritualität, die Halt gibt und Sinn eröffnet. Wer Jugum pflegt, unterstützt die körperliche Fitness (Ausdauer, Beweglichkeit, Knochen- und Muskelgesundheit), die körperliche Gesundheit (Stoffwechsel, Herz-Kreislauf, Immunsystem, Hormonbalance) sowie die mentale und psychische Gesundheit (Entspannung, Stressreduktion, Schlafqualität, Ausgeglichenheit), und die spirituelle Gelassenheit und Weite. Jugum ist ein Juwel der Klostermedizin und traditionellen Europäischen Medizin und bietet für Seelsorge, Kirche und Therapie eine Möglichkeit, ein lebendiges Verhältnis zur christlichen Spiritualität zu pflegen, Theorie und Praxis kennenzulernen, einzuüben und anzuleiten. Jugum ist für alle geeignet, die auf der Suche sind nach einem ganzheitlichen Weg, der in die Tiefe und in die Weite führt.

Jugum ist mehr als ein Work-Out – ein Work-In – eine Investition in mehr Lebensqualität! Im Herbst 2024 startet der erste gemäß therapeutischer, theologischer und religionswissenschaftlicher Qualitätsstandards zertifizierte Jugum-Lehrgang für Seelsorger:innen und Mitarbeiter:innen in Seelsorge, Kirche und Therapie.

Der Zertifikationslehrgang "Jugum – das europäischen Kloasteryoga" vermittelt: 9 Grundübungen und 50 Erweiterungsübungen plus Faszienübungen, Atemschulung und Herzmeditation, Therapeutische Leibarbeit und Focusing und richtet sich an: alle, die sich für Leibarbeit interessieren und diese in Kirche/ Pastoral, Seelsorge oder Therapie anwenden möchten.

Inhalte

Die Ausbildung ist verständlich, umfassend, authentisch und praxisorientiert aufgebaut und beinhaltet:

- Auftakt online am 21.10.2024 von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr
- 4 Präsenzmodule in station s: 4./5.11.2024, 24./25.1.2025, 31.3/1.4.2025, 2./3.6. 2025
- zur Vertiefung und zum Weiterlernen dazwischen Online-Module auf der Internet-Plattform von InstiTEM sowie partnerschaftliches Üben
- am Ende der Ausbildung kann eine Zertifizierung zum zertifizierten Jugum-Trainer nach InstiTEM abgelegt werden

Leitung

Dr. Christiane Bundschuh-Schramm, Diözesanreferentin Bischöfliches Ordinariat Hauptabteilung IV

Kirstin Kruger-Weiß, Leitung station s

Dr. Karl-Heinz Steinmetz, Leiter Institut für Traditionelle Europäische Medizin, Wien

Anmeldung

Anmeldungen sind ab sofort möglich, bitte per E-Mail an station s: station-s.stuttgart@drs.de

Nach der Anmeldung findet ein Vorgespräch mit dem Leitungsteam statt. Im Anschluss daran bekommen Sie Bescheid, ob Sie am Lehrgang teilnehmen können.

Kosten

€ 500 Euro – inkl. Mittagessen während der Präsenzveranstaltungen.

Der Kurs ist bezuschusst von der Diözese Rottenburg-Stuttgart. Nähere Informationen dazu bei Kirstin Kruger-Weiß. Eine Zahlung in zwei Raten ist möglich.

Weitere Informationen

www.institem.com oder bei Kirstin Kruger-Weiß: kirstin.kruger-weiss@drs.de

Eine Kooperation von InstiTEM, dem Bischöflichen Ordinariat Hauptabteilung IV - Pastorale Konzeption und station s.