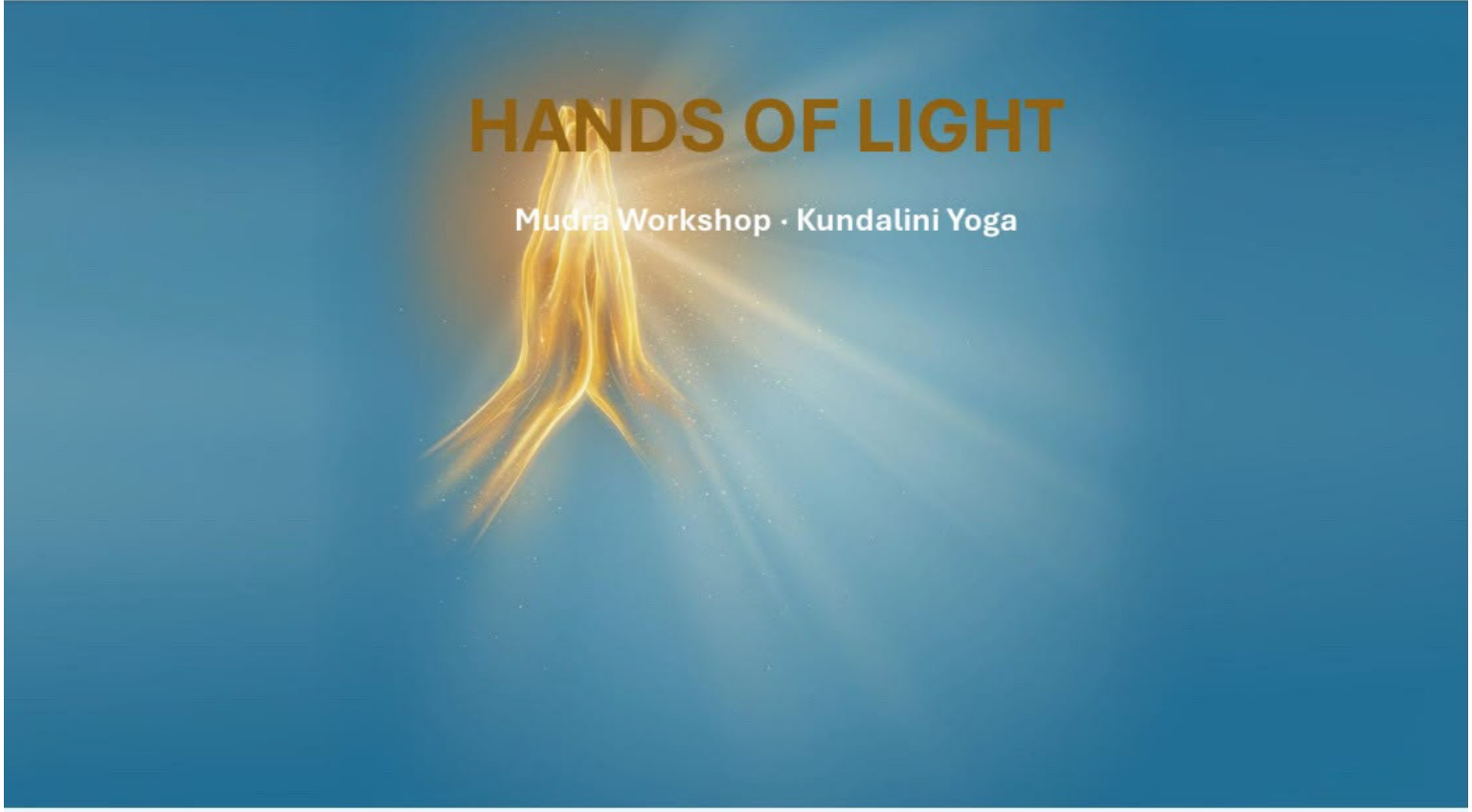

FREITAG, 25. SEPTEMBER 2026

16:00 - 20:00 UHR

IM KLANGVOLLEN AMBIENTE DES KIRCHRAUMS DER ST. JOSEPHKIRCHE

Venloer Str. 286 · 50823 Köln-Ehrenfeld

Katherina Devi Livjot & Deva Amna · Kundalini Yoga Lehrer · 39,00 €

DIE LICHTVOLLE KRAFT DER HÄNDE AKTIVIEREN

Handgesten, auch Mudras genannt, gehören zu den kraftvollsten Instrumenten und Symbolen spiritueller Praxis. In diesem Workshop widmen wir uns insbesondere der lichtvollen Energie unserer Hände.

Mit ausgewählten Übungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) bereiten wir Körper und Geist auf Meditation und Tiefenentspannung vor. Begleitet werden wir von den heilsamen Klängen von Mantren, Klangschalen und Gong, die durch die besondere Akustik des Kirchenraums ihre ganze Tiefe und Schönheit entfalten.

Aus dieser inneren Ruhe heraus erfahren wir die 5 Schlüssel-Mudras, die die Kräfte der fünf Elemente harmonisieren und ausgleichen.

Diese fünf Schlüssel tragen wir immer bei uns. Sie wirken auf Körper, Geist und Seele, insbesondere auf Herz- und Halschakra, und unterstützen einen achtsamen, liebevollen und friedvollen Ausdruck in Wort und Tat.

ANMELDUNG

QR-Code scannen und im Programm & Kalender anmelden.

39,00 €

„Ihr seid das Licht der Welt."
Matthäus 5,14

Veranstalter: Kirchengemeinde St. Joseph und St. Mechtern
„Joseph träumt..." · Geisselstraße 1 · 50823 Köln-Ehrenfeld