



„Freue dich, Bruder Leib, und vergib mir. Von nun an will ich gern deine Wünsche erfüllen, gern beeile ich mich, deinen Beschwerden abzuhelpfen und deinem Verlangen nachzukommen.“

Hl. Franz von Assisi

Body and Soul

RP5, LA5, TH5: 0,5 ects

Wir verbringen viel Zeit im Sitzen und vor dem Bildschirm. Möchtest Du mehr auf Deinen Körper achten, Stärkung und Entspannung in Deinen Studienalltag einbauen, damit die „Seele Lust hat, darin zu wohnen“? Hier kannst Du einfach damit anfangen und einmal in der Woche morgens gemeinsam mit anderen etwas für Dich tun, gleichzeitig verschiedene Richtungen, ihre Wirkung und das Zusammenspiel von Körper, Geist und Atem kennenlernen.

Es gibt keine Voraussetzungen, außer fünfmal dabei zu sein. Wenn möglich mit Matte und bequemer Kleidung. Anschließend gemeinsames Frühstück, wer kann und möchte.

- Begleitung:** Marille Neufanger, Mentorin
mind. ein Termin mit „special guest“ - angefragt
- Terminfindung:** nach Anmeldung per doodle, Beginn: 1. Woche im Mai 2023
- Ort:** Eingangsbereich Theke
- Anmeldung:** bis 25. April an: maneufanger@bistum-eichstaett.de