

Unterhaching

## Yoga vor der Kirche

12. Juli 2020, 21:33 Uhr

Pfarrer Fabian Ludwig rollt am Dienstag, 14. Juli, seine Yoga-Matte auf der Wiese vor der Heilandskirche in Unterhaching aus und fordert Geübte dazu auf, mitzumachen. Geplant sind eine halbe Stunde lang einige Yoga-Übungen wie das "Sonnengebet" und einzelne weitere Asanas. Im Anschluss daran wird die Gruppe 30 Minuten Meditation und Ruhe genießen.

Beginn ist um 20 Uhr. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine eigene Yoga-Matte. Das Treffen ist kein "Yoga-Kurs", die Übungen werden vorgemacht, aber nicht weiter erklärt. Bei schlechtem Wetter findet das gemeinsame Yoga in der Kirche statt. Da es sich bei dieser Veranstaltungsreihe vom Format her um eine gottesdienstliche Andacht handelt, gelten hierbei die allgemeinen Hygieneschutzbestimmungen für den Gottesdienst. Teilnehmer müssen daher zunächst Mund-Nase-Schutzmasken tragen. Wenn sie ihre Plätze eingenommen haben, dürfen die Masken abgenommen werden.

---

Bestens informiert mit SZ Plus – 4 Wochen kostenlos zur Probe lesen. Jetzt bestellen unter: [www.sz.de/szplus-testen](http://www.sz.de/szplus-testen)

---

URL: [www.sz.de/1.4964968](http://www.sz.de/1.4964968)

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ vom 13.07.2020 / hilb

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an [syndication@sueddeutsche.de](mailto:syndication@sueddeutsche.de).