

# SPIRITUAL MOVE



*Laufen  
Meditation  
Impulse*

AB DEM 15.02.21

## Du willst raus aus dem Lockdown-Trott?

Dann mach jetzt kostenlos beim Onlinelauftreff  
Spiritual Move mit und verbinde Laufen mit Meditation



### Was erwartet mich?

Wir starten mit einem Impuls via Zoom. Dann läufst du allein oder mit einem Partner, die Strecke eurer Wahl. Eva Wassner, Physiotherapeutin und Übungsleiterin, macht jeweils ein kurzes gemeinsames Warm-up. Danach trifft man sich nochmals für einen gemeinsamen Abschluss.

### Wann?

Jeden Montag von 18- 19:30 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich

### Anmeldung, genauere Infos und Rückfragen an:

Diakon David Bösl (Jugendseelsorger)  
dboesl@bdkj-bja.drs.de

Den Impuls gestaltet  
„mobile junge Kirche“ - BDKJ Dekanatsjugendseelsorge - Bad Waldsee mit  
Unterstützung von Sr. Tobia, Kloster Reute.