

# erst einmal *durchatmen*

**Jugum -  
das  
europäische  
Klosteryoga**

**4. & 11. & 18.05.26  
19.30-20.45 UHR  
Nikolakirche Isny**



mit Benjamin Sigg, Pastoralreferent  
Anmeldung über QR-Code  
oder im ev./kath. Pfarrbüro



- Jugum ist eine ganzheitliche Praxis aus körper- und atemzentrierten Übungen sowie den Leibgebärden des Heiligen Dominikus.
- Jugum stammt aus der Tradition europäischer Klöster.
- Jugum ist verwurzelt in einer christlichen Spiritualität, die Halt gibt und den Himmel öffnet.