



Pressemitteilung

Himmlisches Yoga – Neuer YouTube-Kanal lädt zum Körpergebet für die Seele ein

In anstrengenden und krisenhaften Zeiten suchen Menschen nach innerer Ruhe und spiritueller Orientierung. Ein neuer YouTube-Kanal der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern (ELKB) will hier ein Angebot machen – direkt und unkompliziert von zu Hause aus: *Himmlisches Yoga*. Pfarrerin Maral Zahed, zugleich ausgebildete Yoga-Lehrerin, verbindet in kurzen Videos von 10 bis 30 Minuten christliche Spiritualität mit Yogaübungen und ermöglicht den Teilnehmenden mitten im Alltag, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so eine tiefe Verbindung zu Gott zu erleben.

„Die Bibel ist voller Geschichten, die uns unterschiedliche Wege zeigen, wie Menschen mit Gott in Berührung kommen. Mit diesen Yoga-Videos möchte ich den Menschen einen Raum bieten, in dem sie durch Yoga in eine erlebte Gottesbeziehung eintreten können“, erklärt Zahed. Es gehe um mehr als nur Körperertüchtigung – es sei ein geistlicher Prozess, der zur inneren Heilung führen könne. „In christlicher Perspektive kann Yoga als mystisch-kontemplativer Weg verstanden werden, auf dem sich der Mensch für Gottes Gegenwart öffnet und Gottes Geistkraft im eigenen Körper und Leben erfährt“, erklärt Zahed. „Achtsamkeit, Atmung und meditative Bewegung führen in die Tiefe der eigenen Person und schaffen Raum für Gebet, Stille und spirituelle Einkehr. Ziel ist es“, so die Pfarrerin, „einen niederschweligen Zugang zu schaffen: für spirituell Suchende, aber auch für Engagierte, die ihren Glauben körperlich erfahren möchten.“ Das YouTube-Format *Himmlisches Yoga* ermöglicht maximale Flexibilität: ob morgens vor der Arbeit, abends zur Ruhe oder einfach zwischendurch.

Yoga hat Wurzeln seit über 3000 Jahren in Indien. Moderne wissenschaftliche Studien zeigen: Yoga ist heute eine weltweite Bewegung, die sich über die Kontinente hinweg gegenseitig bereichert und weiterentwickelt hat. Auch meditative Praktiken und Gymnastikformen aus Europa und anderen Kulturen haben das heutige Yoga geprägt. So ist Yoga längst nicht an eine bestimmte Religion gebunden, sondern ein ganzheitlicher Weg, der Körper, Geist und Seele miteinander verbindet.

Die Videos und weitere Informationen sind abrufbar auf dem YouTube-Kanal *Himmlisches Yoga*, der Website des *Spirituellen Zentrums Augsburg* und des Webportals ganzhier.de – Spiritualität evangelisch der ELKB. Pfarrerin Maral Zahed, die zugleich das *Spirituellen Zentrum Augsburg* leitet – ein kirchliches Start-up des Dekanats, in Kooperation mit der Gemeinde „Zu den Barfüßern“, Franziskanischen Schwestern aus Dillingen und einem breiten ökumenischen Netzwerk - verantwortet das digitale Yogaprojekt. Die Pfarrerin ist Teil der landeskirchlichen Initiative *Saeleute*, die Begegnung mit dem christlichen Glauben in digitalen Räumen ermöglicht.

München, 26. Juni 2025

Christine Büttner, Pressesprecherin

Unsere Pressemitteilungen finden Sie online im Pressebereich auf bayern-evangelisch.de