



Bewegter Gottesdienst

„Achtsam in Bewegung zu dir selbst“

**Sonntag, 3. Mai 2026
9-10h, Kirche Felsberg**

**Fadri Ratti, Pfarrer, MAS UZH in Spiritualität
Rita Coray, Pilatesflows**



Beginn vor der Kirche mit einem spirituellen Impuls, Wechsel in die Kirche, sanfter Pilatesflows mit Aktivierung, Abschluss.

Mitnehmen: Bequeme Kleidung, barfuss oder Antirutschsocken

Vorhanden: Yogamatten, Faszienrollen, Igelbälle