

Claudia Peters

Bewegte Frauen im Advent



ESCHBACHER YOGA-ADVENTSKALENDER

Mit Papierfiguren von Dorothea Siegert-Binder

Die Nacht ist vorgekungen

DIE STELLUNG DES GLÜCKS ODER AUCH DER SITZ DER FREUDE (SVASTIKASANA)

Svastikasana ist eine Einladung, sich gerade jetzt,
im Advent, immer wieder einmal hinzusetzen,
statt To-do-Listen abzuarbeiten und dadurch
im wahrsten Sinne des Wortes
hinter Atem zu kommen.

Sich zu setzen bewirkt: sich zu erden,
sich selbst zu spüren, sich auch geistig
zu setzen, also gedanklich
zur Ruhe kommen.



*Den Atem als meinen besten Freund
begrüßen und beobachten, mit ihm eins
werden und alles, was mich umtreibt,
loslassen. Eine ganze Weile einatmend
„ich“ – ausatmend „bin“ denken und diese
Atemübung im Sitzen froh beenden.*

DIE NACHT IST VORGEDRUNGEN



Die Nacht ist vor-ge- drun- gen, der Tag ist nicht



mehr fern. So sei nun Lob ge- sun- gen dem



hel- len Mor- gen- stern! Auch wer zur Nacht ge-



wei- net, der stim- me froh mit ein. Der Mor- gen-



stern be- schei- net auch dei- ne Angst und Pein.

Text: Jochen Klepper 1938 (1903–1942)

Melodie: Johannes Petzold 1939 (1912–1985)

Aus: Neue Weihnachtslieder (BA 1345), © by Bärenreiter-Verlag Karl Vötterle GmbH & Co. KG, Kassel

Zur Herausgeberin:

Claudia Peters, geb. 1968, liegt die Vermittlung von Ichfreundlichkeit und Lebensfreude am Herzen. Als Lektorin und Autorin veröffentliche sie dazu schon zahlreiche Titel. Neben ihrer Verlagstätigkeit ist sie zertifizierte Iyengar®Yoga-Lehrerin und leitet seit vielen Jahren Yoga-Gruppen in Freiburg im Breisgau.

Zur Künstlerin:

Dorothea Siegert-Binder, geb. 1957, hat sich ganz dem Material Pappmaschee verschrieben. Die Faszination, aus nichts etwas zu machen, begeistert sie seit vielen Jahren. So entstehen immer neue Wesen, Skulpturen, Personen. Das „Weibliche“ hat es ihr dabei besonders angetan. Mit einem Augenzwinkern gießt sie Begegnungen und kleine Alltagsgeschichten in Form und zaubert Figuren voller Lebensfreude, Lebensfülle und Leichtigkeit, die sich selbst und das Leben nicht so ernst nehmen. Ihre Werke lassen sich auf zahlreichen Ausstellungen besichtigen. Weitere Informationen unter www.siegert-binder.de

Quellennachweis:

Das Licht einer Kerze

Text: Rolf Krenzer, Melodie: Peter Janssens

Aus: Ich schenk dir einen Sonnenstrahl, 1985

© Alle Rechte im Peter Janssens Musik Verlag, Telgte-Westfalen

Die Nacht ist vorgedrungen

Text: Jochen Klepper 1903–1942, Melodie: Johannes Petzold

Aus: Neue Weihnachtslieder (BA 1345), © by Bärenreiter-Verlag Karl Vöetterle GmbH & Co. KG, Kassel

Seht, die gute Zeit ist nah

Text und Melodie: Friedrich Walz 1972 (1932–1984)

Aus: Die ganze Welt hat sich gefreut, © Erlanger Verlag für Mission und Ökumene, Neuendettelsau

Tragt in die Welt nun ein Licht

Text und Melodie: Wolfgang Longardt

© Verlag Ernst Kaufmann, Lahr

Wir sagen euch an den lieben Advent

Text: Maria Ferschel (1954) (1895-1982), Melodie: Heinrich Rohr 1954 (1902-1997)

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

Fotografien:

Alle Fotos von Bertram Walter.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Neue Süddeutsche Verlagsdruckerei GmbH, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-065-2



Gedruckt auf FSC®-zertifizierten und anderen kontrollierten Materialien.

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos

auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben



Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen: klimaneutrale Produktion, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung. Individuell und mit Liebe gemacht.