



Jugum – das europäische Klosteryoga Ausbildung zur / zum Jugum-Anleiter:in 2026/2027

Die Wurzeln von Jugum

Schon früh wurden in christlichen Klöstern einfache Leib- und Atemübungen, heilsame Bewegungen und Meditation gepflegt und gerieten dann in Vergessenheit. Jugum, ein vom Institut für traditionelle Europäische Medizin neu entwickeltes Konzept, lässt diesen Schatz neu aufleuchten. Jugum verbindet Körper- und Atemübungen mit den Leibgebärden des Heiligen Dominikus zu einer ganzheitlichen Praxis.

Die Qualitäten von Jugum

Jugum entwickelt sich in Südwestdeutschland zu einem wichtigen spirituellen Übungsformat, das Menschen der Spätmoderne für ihre unterschiedliche spirituelle Praxis kennenlernen und üben können.

Jugum vereint dabei wichtige Qualitäten, die sowohl für spirituell Suchende, für Traditionsfromme und für mild Religiöse von Bedeutung sind:

- Jugum ist Körperspiritualität,
- Jugum tangiert Themen von Gesundheit und Wohlbefinden,
- Jugum ist traditionsbezogen,

- Jugum ist in unterschiedlichen Formaten anwendbar und daher für viele unterschiedliche Kirchorte (Bleibeorte, Verweilorte, Kontaktorte) wie auch für viele unterschiedliche Menschen mit ihren verschiedenen Frömmigkeitsformen geeignet,
- Jugum ist hybrid: für die einen säkular, für die anderen transzendenten, für wieder andere Glaubenspraxis und bewegtes Gebet. Die Trennlinien sind fließend.
- Jugum unterstützt die Glaubenskommunikation, indem Körpergebärden und Sprache einander ergänzen.

Das Institut InstiTEM

Jugum wurde von Karl-Heinz Steinmetz auf der Basis christlicher Tradition entwickelt. Die Kursteilnehmer:innen werden seitens InstiTEM, des Instituts für traditionelle europäische Medizin mit Sitz in Wien zertifiziert. Die Qualitätsstandards des Kurses entsprechen InstiTEM und werden von dessen Leitung garantiert.

www.institem.com

Jugum in Südwestdeutschland

Jugum entwickelt sich in Südwestdeutschland zu einem wichtigen spirituellen Übungsformat.

In der Diözese Rottenburg-Stuttgart entspricht der Kurs dem Schwerpunkt Spiritualität und Glaubenskommunikation im Rahmen des Prozesses Seelsorge in neuen Strukturen.

www.an-vielen-orten.de/jugum.html

Ziel und Inhalte

Die Teilnehmenden werden zu Jugum-Anleiter:innen ausgebildet. Sie können selbstständig Jugumformate anleiten. Zur Qualitätsentwicklung und -erhaltung vernetzen sie sich aber auch in einem Netzwerk Jugum.

Der Kurs beinhaltet

- Theorieeinheiten zur christlichen Tradition von Jugum: Christliche Spiritualität, Europäische Klostertradition, Mystik, Körpergebet, Herzensgebet

- Praxiseinheiten zu Körpergebet, Bewegung und Atem verbunden mit Übungen aus Kontemplation und Focusing
- Theorieeinheiten und Praxis zu Körper: Basiswissen, Tradition, medizinische Grundinformationen
- Praxis- und Theorie der Anleitung:
Jugum im kirchlichen Kontext, Jugum anleiten, Gruppendynamik, Praktikum der Anleitung und Evaluation

Kursgestalt

Der Ausbildungskurs geschieht im blended learning. Er umfasst 100 Unterrichtseinheiten, wobei 68 digital und über die Lernplattform von InstiTEM und 32 Unterrichtseinheiten in Präsenz stattfinden.

Darüber hinaus bilden die Auszubildenden Tandems, um das erlernte Wissen zu reflektieren und erste Praxiserfahrungen gemeinsam zu konzipieren.

Termine

Jugum 1 – Start	Dienstag, 6. Oktober 2026 15.00 – 17.30 Uhr	online
Jugum 2	Donnerstag, 19. November 2026 15.00 – 19.00 Uhr	online
Jugum 3	Montag/Dienstag, 18./19. Januar 2027 10.00 – 18.00 Uhr / 9.30 – 17.30 Uhr 10.00 – 18.00 Uhr / 9.30 – 17.30 Uhr	in Präsenz in Stuttgart (station s)
Jugum 4	Donnerstag, 15. April 2027 10.00 – 17.00 Uhr	online
Jugum 5	Mittwoch, 12. Mai 2027 15.00 – 19.00 Uhr	online
Jugum 6	Montag, Dienstag, 4./5. Oktober 2027 10.00 – 18.00 Uhr / 9.30 – 17.30 Uhr	in Präsenz in Stuttgart (station s)

Dazwischen individuelles Lernen auf der Lernplattform, fakultativ via Videokonferenzen begleitet. Zusätzlich Treffen im Tandem.

Teilnehmende

Haupt- und ehrenamtlich Engagierte der Diözese Rottenburg-Stuttgart und der evangelischen Landeskirche, Interessierte.

Pastorale Mitarbeitende der Diözese beantragen die Teilnahme bei der HA V – Pastorales Personal.

Leitung

Kirstin Kruger-Weiß, Christiane Bundschuh-Schramm, zertifizierte Jugumanleiter:innen und -ausbilder:innen

Dr. habil. Lic. theol. Karl-Heinz Steinmetz, Leiter von InstiTEM,

Begründer von Jugum – das europäische Klosteryoga

Teilnahmebeitrag

500 € inkl. Mittagessen bei den Präsenztagen, exkl. Übernachtungen

Weitere Information

Nachfragen gerne an jugum@drs.de oder persönlich an die Kursleiter:innen.

Veranstalter

station s – Das Spirituelle Zentrum der Katholischen Kirche (Seidenstr. 41, 70174 Stuttgart) zusammen mit der Diözese Rottenburg-Stuttgart (Abteilung Pastorale Konzeption des Bischöflichen Ordinariats)

Anmeldung

Anmeldung über das Institut für Fort- und Weiterbildung der Diözese Rottenburg-Stuttgart unter folgendem [Link](#)



Stornierung

Bei Absage des Kurses bis 14 Tage vor Kursbeginn (bis 17.09.26) fallen Stornogebühren in Höhe von 50 % des Teilnahmebeitrages an, bei Stornierungen nach diesem Termin sind 100 % des Teilnahmebeitrages zu zahlen; die Stornogebühr entfällt, wenn der Kursplatz besetzt werden kann. Die Teilnahmegebühr ist zum Kursbeginn Anfang Oktober zu entrichten. Bei Abbruch des Kurses wird der Teilnahmebeitrag nicht erstattet.