

Unterwegs mit DIR

Wanderexerziten in der Eifel

Exerziten – die innere Einkehr, sind Besinnung auf das eigene Leben und die Gegenwart Gottes. Exerziten – eine Zeit der intensiven Suche nach mir und den Fragen: Was suche ich, was bewegt sich in mir, welche Umschichtungen/Veränderungen kündigen sich an? Wie geht es weiter auf meinem Weg?

Exerziten sind da, um die Augen des Herzens zu öffnen, damit wir erkennen, zu welcher Hoffnung wir berufen sind. (Eph 1,18)

Wir werden täglich Wanderstrecken in der Umgebung rund um das Tagungshaus, zwischen 5 und 20 Kilometern, bewältigen.

Voraussetzung ist also eine gewisse körperliche Fitness. Ein kleines Rahmenprogramm aus Meditationen und Möglichkeiten der Reflexion runden die Veranstaltung ab.

Für die Exerziten können maximal drei Tage Arbeitsbefreiung bei einem kirchlichen Dienstgeber beantragt werden. Der Teilnehmerbeitrag für im Erzbistum Köln Wohnende kann für diese Exerziten noch durch einen Antrag beim Exerzitenreferat des Erzbistums Köln um ca. 10,00 Euro pro Tag reduziert werden.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband – Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Nummer

23524-001

Datum

04.06.2024

05.06.2024

06.06.2024

Zeit

09:30 - 17:00 Uhr

Ort

Kloster Steinfeld Gästehaus

Hermann-Josef-Straße 4

53925 Kall-Steinfeld

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Saskia Heuser

Gesundheitscoach und Entspannungspädagogin

Daniela Otto

Referentin für Kirche & Sport

DJK Sportverband DV Köln

Teilnehmende (max.)

12

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

445.00 €

Normaler Preis für Externe

545.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.60

Pflegepunkte (RbP)

12.00

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Übernachtung und Vollverpflegung

Unterrichtsstunden

24

Material

Bitte bringen Sie eingelaufene Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung mit.