

## Unterwegs mit DIR

### Wanderexerzitionen im Siebengebirge

Exerzitionen – die innere Einkehr, sind Besinnung auf das eigene Leben und die Gegenwart Gottes. Exerzitionen – 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?

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

Wir gehen täglich Wanderstrecken im Siebengebirge, von 5 bis zu 20 Kilometern. Voraussetzung ist also eine ausreichende körperliche Fitness. Ein kleines Rahmenprogramm aus Meditationen und Möglichkeiten der Reflexion runden die Veranstaltung ab.

Für die Exerzitionen können maximal drei Tage Arbeitsbefreiung bei einem kirchlichen Dienstgeber beantragt werden. Der Teilnehmerbeitrag für im Erzbistum Köln Wohnende kann für diese Exerzitionen noch durch einen Antrag beim Exerzitionenreferat 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

23525-003

#### Datum

07.10.2025

08.10.2025

09.10.2025

#### Zeit

09:30 - 16:00 Uhr

#### Ort

Haus Marienhof  
Königswinterer Str. 414  
53639 Königswinter - Ittenbach

#### 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

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Verpflegung

Übernachtung und Vollverpflegung

#### Unterrichtsstunden

24

#### Material

Bitte bringen Sie eingelaufene Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung mit.