

## Unterwegs mit Dir - In den Bergen Gott und sich selbst begegnen

### Bergexerzitien

Seit zehn Jahren gibt es nun schon die Bergexerzitien im Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln (DiCV) - ab sofort mit einem neuen Organisationsteam aus dem DiCV.

Inmitten der Berglandschaft möchten wir gemeinsam einen Raum schaffen, der uns allen hilft, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und sich selbst und anderen auf eine tiefere Weise zu begegnen. Die Wanderungen sind so gestaltet, dass wir in Stille gehen, um uns der Natur und unseren eigenen Gedanken und Gefühle zuzuwenden. Die Begegnung mit der Natur und die Achtsamkeit auf den Moment werden uns in der Gruppe verbinden und gleichzeitig Raum für individuelle Entfaltung und Selbstfindung schaffen. In gemeinsamen Morgen- und Abendrunden werden Gebete/biblische Texte uns leiten und in den Austausch bringen.

Die mehrstündigen Tageswanderungen in den schönen Tiroler Alpen setzen eine entsprechende körperliche Fitness, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraus (Wanderungen bis zu 5 Stunden, maximal 800 Höhenmeter, maximal Schwierigkeit T2 „Anspruchsvolle Bergwanderung“). Die Touren können vor Ort den Wetterbedingungen und den Teilnehmenden angepasst werden.

Ein erstes Kennenlernen der Gruppe findet am 28.04.2025 in der Zeit von 17:00-18:30 Uhr im Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln, Georgstr. 7, 50676 Köln, statt. Hier werden auch Absprachen zur An- und Abreise getroffen und Fahrgemeinschaften gebildet.

Für diese Exerzitien können 3 Tage Arbeitsbefreiung beim Dienstgeber (kirchlicher Arbeitgeber im Erzbistum Köln) beantragt werden.

#### Nummer

23525-004

#### Datum

14.06.2025  
15.06.2025  
16.06.2025  
17.06.2025  
18.06.2025  
19.06.2025  
20.06.2025

#### Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Ort

Pension Schwaighof  
Schwaighofweg 79/1  
6311 Oberau

#### Zielgruppen

Mitarbeitende der Geschäftsstelle des Diözesan-Caritasverbandes Köln Mitarbeitende aus Mitgliedsorganisationen

#### Referent/in

Klaus Thranberend  
Pfarrvikar

#### Teilnehmende (max.)

12

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

600.00 €

#### Normaler Preis für Externe

720.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

2.50

#### Ansprechpartner/in

Thomas Hoyer

#### Verpflegung

Übernachtung mit Halbpension

#### Unterrichtsstunden

40