

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

### Bergexerzitien – Vorankündigung

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 Gefühlen 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 geistliche Impulse oder biblische Texte unsere Reflexion anregen und uns in den Austausch bringen. Dies sind wesentliche Elemente dieser Exerzientage.

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

#### Hinweise:

- Die Exerzitien finden voraussichtlich vom 13.09. bis 19.09.2026 in der Pension Schwaighof in der Wildschönau in Tirol/Österreich statt.
- Mitarbeitende des Diözesan-Caritasverbandes für das Erzbistum Köln werden bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigt.
- An- und Abreise erfolgen eigenverantwortlich und auf eigene Kosten.
- In einem Vorbereitungstreffen findet ein erstes Kennenlernen der Teilnehmenden statt. Das Orgateam stellt das Ziel vor und steht für Fragen zur Verfügung. Auch können hier Vereinbarungen für Fahrgemeinschaften getroffen werden.
- Für diese Exerzitien können drei Tage Arbeitsbefreiung beim katholischen Dienstgeber beantragt werden.

#### Nummer

23526-002

#### Datum

13.09.2026  
14.09.2026  
15.09.2026  
16.09.2026  
17.09.2026  
18.09.2026  
19.09.2026

#### 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

620.00 €

#### Normaler Preis für Externe

740.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

2.50

#### Ansprechpartner/in

Thomas Hoyer

#### Verpflegung

Übernachtung mit Halbpension

#### Unterrichtsstunden

40