caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Unterwegs mit DIR

Wanderexerzitien im Siebengebirge

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

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