

ANMELDUNG

Arbeitsstelle Kirche und Sport,
Okenstr. 15, 79108 Freiburg,
Tel. 0761/5144-248
Fax 0761/5144-76248
E-Mail: djk@seelsorgeamt-freiburg.de
Teilnahmezahl: max. 12 Personen
Eine Bestätigung erfolgt nach Eingang der
Anmeldung

Anmeldeschluss: 26. November 2018

KOSTEN

Unterbringung:

Komfort Einzelzimmer (mit Dusche oder Bad/WC)

- ▶ € 450,- pro Person und Aufenthalt ***S-Vitalhotel
- ▶ € 740,- pro Person und Aufenthalt ****Waldhotel

Family Suite mit getrennten Schlafzimmern und gemeinsamem Bad / Dusche oder Bad/WC

- ▶ € 400,- pro Person und Aufenthalt ***S-Vitalhotel
- ▶ € 510,- pro Person und Aufenthalt ****Waldhotel

Doppelzimmer mit Dusche oder Bad/WC

- ▶ € 330,- pro Person und Aufenthalt ***S-Vitalhotel
- ▶ € 450,- pro Person und Aufenthalt ****Waldhotel

Im Preis enthalten sind Übernachtung, Frühstück, Halbpension, Nutzung des Wellnessbereiches, Kursgebühren

nähere Infos zu den Hotels und Umgebung:
www.albiez-team.de

Kirche und Sport

Sportexerzitien im Winter

Bewegung und Besinnung



6.-11.
JANUAR
2019

Wald- oder Vitalhotel
am Notschreipass
Südschwarzwald

K I R C H E



S P O R T

in der Erzdiözese Freiburg

DJK

Erzdiözese
Freiburg



Erzbischöfliches
Seelsorgeamt

EIN ANGEBOT DES ARBEITSBEREICHES KIRCHE UND SPORT

Exerzitien sind bekannt und verbreitet im religiösen Bereich. Die Zielstellung ist, zur Ruhe zu kommen, über sich und den Glauben neu nachzudenken und Kraft fürs Leben zu schöpfen.

In den Sportexerzitien werden diese Grundgedanken mit Bewegungselementen verknüpft. Vielseitiger Sport soll dabei als Medium erlebt werden, in dem Entspannung und die persönliche Belastungsfähigkeit, Konzentration auf sich selbst, kooperatives Miteinander und eine Reflexion des persönlichen Sportbildes möglich sind.

„Sich bewegen“ und „sich orientieren“ als Grundbedürfnisse des Menschen werden in vielfältiger Form erlebbar.

ZIELGRUPPE

Die Sportexerzitien sollen Erwachsenen ab 18 Jahren aus den Bereichen Kirche oder Sport ein Ruhepol und eine „Tankstelle“ sein.

Zur Teilnahme sind keine besonderen sportlichen Voraussetzungen nötig.

LEITUNG

Michael Gosebrink
Diplomtheologe und Sportlehrer

Rainer Moser-Fendel
Diplompädagoge

EXEMPLARISCHER TAGESABLAUF

8:00 Uhr	Bewegter Einstieg in den Tag
8:30 Uhr	Frühstück
9:30 Uhr anschl.	Geistlicher Impuls zum Thema Zeit für persönliche Besinnung in unterschiedlicher Form (Schneeschuhgehen, Skilanglauf und Alpin, Rodeln etc.)
ca. 13:00 Uhr	Möglichkeit für gemeinsame Vesperpause
14:30 Uhr	Sporteinheit zum Thema
16:30 Uhr	Zeit für individuelle Entspannung (Sauna, Schwimmen, Spazierengehen etc.)
18:30 Uhr	Abendessen
20:30 Uhr	Liturgischer Abschluss zum Tag



INHALTE

Wir wollen Wege und Türen
Öffnen durch ...

- ▶ ... Formen der Entspannung und Körpererfahrung
- ▶ ... Hilfen zur Reflexion über eigenes Verhalten und Werte
- ▶ ... Lernen, Ruhe auszuhalten (zeitweise wird geschwiegen)
- ▶ ... Erleben und Spüren von Bewegung und Sport
- ▶ ... Gebet, Besinnung, Meditation und Gottesdienst

TERMIN

Sonntag, den 6. Januar 2019

Beginn um 18.00 mit dem Abendessen

bis Freitag, den 11. Januar 2019

Abreise nach Mittagessen und Reflexion
ca. 14.00 Uhr