

Zur Abklärung
(Bitte vollständig ausfüllen!)

Kreuzen Sie bitte an:

- Ich gehe regelmäßig Nordic Walking.
- Ich habe an einem Nordic Walking Kurs teilgenommen.
- Ich bin Anfänger/Anfängerin.
- Ich möchte zum Kurs
Stöcke ausleihen. (Kosten: 15 €)
(Körpergröße: _____ m)
- Ich bringe meine Nordic- Walking-
Stöcke mit. (Keine Bergstöcke!)
- Ich bin körperlich fit und gesund.
(Bei Zweifel bitte ein ärztliches Attest beifügen!)
- Ich kann 2 – 3 Stunden gehen. bzw. unterwegs
sein

**Jegliche Teilnahme an Bewegungs- bzw.
Entspannungsprogrammen erfolgt
auf eigener Verantwortung.**

**Eine Haftung für Zwischenfälle (Verletzungen
bzw. gesundheitlichen oder psychischen Problemen)
bei der Umsetzung von Empfehlungen kann
nicht übernommen werden.**

Teilnahme auf eigene Gefahr!!!

Hiermit bestätige ich die Kenntnis-
nahme und mein Einverständnis des
obigen Sachverhaltes.

Ort: _____ Datum: _____

Name, Vorname (in Druckschrift):

Unterschrift:



Auf ihr Kommen
freut sich



Brigitte Eder



Brigitte Eder, Zugspitzstr. 25,
82407 Wielenbach
Tel: 0881/8531 Mobil: 0160/5525215
E-Mail: Eder.Brigitte.gmx.de

Kosten:

287,00 €

(207,-€ Pension, EZ/DU/WC
+ 80.-€ Kursgebühr)

Anreise: Mittwoch, bis 17.00 Uhr

Ende: Sonntag, 9.30 Uhr
(nach dem Frühstück)

Anschrift:

Exerzitienhaus, Erzabtei 3

86941 St. Ottilien

Tel: 08193 / 71601 Fax: 08193 / 71609

E-Mail: exhaus@ottilien.de

www.erzabtei.de

Nordic Walken mit spirituellen Impulsen



**„Zur Mitte kommen –
aus der Mitte leben“**

**vom 24. – 28. Mai 2017
im Exerzitienhaus
St. Ottilien
Leitung: Brigitte Eder**

Inhalte

- ❖ Morgenlob
- ❖ Frühstück
- ❖ Gottesdienst, Meditation, Gedanken zum Thema, spiritueller Impuls
- ❖ Nordic Walking mit geistlichem Impuls (ca. 1 ½ Stunde)
- ❖ Mittagessen mit anschl. Mittagspause
- ❖ Meditation, Gedanken zum Thema, spiritueller Impuls
- ❖ Nordic Walking mit geistlichem Impuls (ca. 2 ½ Stunden)
- ❖ Abendessen
- ❖ Entspannungsübungen (nach Jakobson)

Mitzubringen

- wetterfeste Kleidung (auch Handschuhe, Kopfbedeckung)
- Walking-, Jogging- bzw. Trekkingschuhe
- bequeme Kleidung
- Mücken- und Zeckenschutz
- Nordic Walking Stöcke (Ausleihmöglichkeit!)
- Trinkflasche mit Tragesystem bzw. kleinen Rucksack

Weitere Informationen:

- Der Kurs beginnt bewusst mit dem Vorabend. So können sie ganz bewusst ankommen und den Alltag ein Stück weit loslassen.
- Die Gedanken der Gebetszeiten und zur Thematik, sowie die Meditationen werden sie den Tag über begleiten.
- Sie können sich natürlich dazwischen auch immer wieder die Zeit für sich nehmen!
- Anmeldung (**Vor- und Rückseite**) bitte an mich senden. **Bitte vollständig ausfüllen!!!**

Zur Mitte kommen – aus der Mitte leben:

Symbol für diesen Weg ist das Labyrinth.

Die spirituelle Botschaft von Labyrinth lautet:

„Was immer kommt –

Du kannst auf deinem Lebensweg nicht verloren gehen!

Du wirst die Mitte finden und am Ende werden sich die verschlungenen Pfade

deines Lebens

als sinnvolle Muster enthüllen!

Und jeder Wendepunkt

im Labyrinth deines Lebens

wird dir eine neue Blickrichtung

auf das Geheimnis der Mitte schenken.“

Dafür ist es notwendig Türen zu öffnen und auch manchmal zu schließen –

äußere und innere Türen.



Anmeldung

Bitte abtrennen, vollständig ausfüllen (auch die Rückseite) und **senden an:**
Brigitte Eder, Zugspitzstr. 25,
82407 Wielenbach

Ich melde mich an zum Kurs

„Nordic Walken mit spirituellen Impulsen“
vom 24.05. bis 28.05. 2017

Ich wünsche:

Einzelzimmer Doppelzimmer

Ich wünsche folgende Kost:

vegetarisches Essen lactosefrei

glutenfrei _____

Vor- und Zuname: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon: _____

Straße: _____

Postleitzahl und Wohnort: _____

E-Mail: _____

Ich akzeptiere hiermit die Teilnahme- und Rücktrittsbestimmungen. (siehe Programmheft)

Datum / Unterschrift: _____