

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: cm)
- 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 Kenntnisnahme 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:
180,00 €
(110,-€ Pension, EZ/DU/WC
+ 70,-€ Kursgebühr)
Anreise: Freitag, bis 17.00 Uhr
Ende: Sonntag, 13.30 Uhr
(nach dem Frühstück)

Anschrift:
Exerzitienhaus
86941 St. Ottilien
Tel: 08193 / 71601 Fax: 08193 / 71609
E-Mail: exhaus@ottilien.de
www.erzabtei.de

Nordic Walking mit spirituellen Impulsen

Thema:
**„Unterwegs mit Frauen,
die Päpste und Kirche
bewegten“**



**Hildegard
von Bingen**



**Birgitta
von
Schweden**



**Maria
Ward**



**Elena
Guerra**



**Katharina
von Siena**

vom 03. – 05. November 2017
im Exerzitienhaus
St. Ottilien
Leitung: Brigitte Eder

Inhalte

- ❖ Morgengymnastik und 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. 1 ½ - 2 Stunde)
- ❖ Abendessen
- ❖ Entspannungsübungen (nach Jakobson)

Mitzubringen

- wetterfeste Kleidung (auch Handschuhe, Kopfbedeckung)
- Walking-, Jogging- bzw. Trekkingschuhe
- bequeme Kleidung
- 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!!!**



Frauen spielten immer wieder eine bedeutende Rolle im Leben der Päpste: Herrscherinnen bestimmten die Kirchenpolitik mit, Mystikerinnen übten durch die Macht der Worte Einfluss aus, Geliebte versuchten sich und ihre Nachkommen Macht und Reichtum zu erringen. Starke Frauen wie z.B. Hildegard von Bingen, Birgitta von Schweden, Katharina von Siena, Maria Ward, Elena Guerra u.a. bewegten die Päpste und auch die Kirche mit ihrem Wort. Ihre Briefe zeigen den Esprit, mit dem diese großen Frauen das Wort Gottes intelligent auslegten, Und deren Charisma, mit dem sie ihre kraft- und geistvolle Botschaft den Päpsten präsentierten. Dass sie heute als Heilige bzw. Selige verehrt werden, beweist ihre bleibende Bedeutung für die Kirchengeschichte.

Anmeldung

Bitte abtrennen, vollständig ausfüllen (auch die Rückseite) und **senden an:**

**Brigitte Eder, Zugspitzstr. 25,
82407 Wielenbach**

**Ich melde mich an
zum Kurs**

**„Nordic Walking
mit spirituellen Impulsen“
vom 03.11.2017 bis 05.11.2017**

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: _____