

**Achtsamkeit ist nicht nur in
deinem Kopf. Achtsamkeit ist in
deinem ganzen Körper.**

(nach Eckhart Tolle)

Unter dem Titel „sports & spirit“ bieten wir spirituelle Angebote im DJK Diözesanverband Köln an. Wir möchten herzlich einladen, unter dem Jahresthema 2012 „Achtsamkeit“ in den unterschiedlichen Angeboten mit den christlichen Quellen und der Kraft Gottes in Berührung zu kommen, sich auf den Weg zu machen und sich in Bewegung zu bringen oder bringen zu lassen!

Als christlicher Sportverband treten wir nicht nur für gute Sportmöglichkeiten, sondern auch für ein geistliches „Mehr“ ein. Damit wollen wir dem ganzen Menschen zu seiner Entfaltung verhelfen.

Stärke die Balance von Leib & Seele!

AK Kirche & Sport:

Gudrun Schmitz – Pfr. Christoph Stanzel –
Daniela Otto Martin Bartsch – Andreas Schöllmann –
Ulrich Fink – Pfr. Klaus Thranberend –
Bernward Siemes – Klaus Köster – Pascal Priesack –
Olivia Höffinger – Anne Stanzel

Weitere Termine

Weitere Termine:

DJK - Sportlerwallfahrt nach Altenberg,
Freitag, 04. Mai 2012, ab 19.00 Uhr

kirche.läuft – 4. Stadionlauf Köln
Sonntag, 10. Juni 2012 www.kirche-laeuft.de

Interkulturelle Stadtmeisterschaft im Fußball
Mittwoch, 03. Oktober 2012, ab 8.00Uhr

Marathonmesse am Vorabend des 16. Köln Marathons
Samstag, 06. Oktober 2012, 18.30 Uhr

Mehr Informationen und das Online- Anmeldeformular
zu unseren Veranstaltungen finden sie in der Rubrik
Terminkalender auf www.djkdvkoeln.de

Sie können uns für Besinnungs- und Bewegungsimpulse
auch individuell anfragen.

Kontakt unter:

DJK Sportverband DV Köln
Am Kielshof 2
D – 51105 Köln
Telefon: (0221) 99 80 84 0
Telefax: (0221) 99 80 84 19
Email: info@djkdvkoeln.de
Homepage: www.djkdvkoeln.de



Termine 2012

sports & spirit

DJK

Ein Wochenende für Frauen

„Lebens-Lauf“

Die Frage nach den eigenen Stärken und Schwächen gehört zu den klassischen Fragen in einem Bewerbungsgespräch. Aber nicht nur im Beruf, sondern auch im Privatleben ist es hilfreich, sich bewusst wahrzunehmen, zu kennen und zu bewerten. Das Wochenende bietet Zeit zur Reflexion, zum Austausch in der Gruppe, und für Bewegung. Sportliche Aktivitäten bieten die Möglichkeit, den Glauben in die eigenen Fähigkeiten zu stärken, aber auch Grenzen bewusst wahrzunehmen und erfahrbar zu machen. Mal allein, mal als Teil einer Gruppe dürfen die Teilnehmer sich an diesem Wochenende unterschiedlichen Aufgaben stellen. Wichtig: Das Wochenende ist kein Bewerbungstraining.

Termin: Freitag, 01. Juni, 18.00 Uhr bis Sonntag, 03. Juni 2012, 14.00 Uhr

Veranstaltungsort: DJK Bildungs- und Sportzentrum Kardinal von Galen, Münster

Referentinnen: Daniela Otto, Sport- und Bildungsreferentin, Ulrike Kraus, Dipl. Sportlehrerin

Kosten: 50,00 €

Anmeldeschluss: 04. Mai 2012

Teilnehmerzahl: mind. 15, max. 20 Pers.



Geistliche Tage und Bewegung

„Achtsamkeit“ – Ein Wochenende für junge Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter

- Aufmerksamkeit auf das Wichtige im Leben richten
- eine gute Zeit (mal wieder) mit der Familie verbringen
- Zeit für sich, für den Glauben und den Sport haben

Wir möchten Sie zu einem aktiven Wochenende in Münster einladen. Bei einem abwechslungsreichen Programm – mal gemeinsam mit der Familie, mal ohne die Kinder – wollen wir Sport, Gemeinschaft und Glaube erleben.

Termin: Freitag, 06. Juli, 18.00 Uhr bis Sonntag, 08. Juli 2012, 14.00 Uhr

Veranstaltungsort: DJK Sport- und Bildungszentrum Kardinal von Galen, Münster

Referenten: Martin Bartsch, Pastoralreferent in der Ehe- und Familienpastoral, Daniela Otto, Sport- und Bildungsreferentin

Kosten: 75,00 € Erwachsene; 50,00 € Kinder ab 3 J.

Anmeldeschluss: 22. Juni 2012

Teilnehmerzahl: mind. 25, max. 45 Pers.

„Frauen im Spannungsbogen“ Outdoor- und Entspannungstag nur für Frauen

Im Spannungsbogen stehen, zwischen Familie und Arbeit, eigenen und fremden Ansprüchen, Wünschen und Realitäten, dies kennt wohl jeder von uns.

Dieser Spannung einmal nachzugehen und die Kreativität darin zu erkennen, aber auch die (Über-)Forderung, das soll an diesem Tag über das meditative Bogenschießen erfahrbar gemacht werden. Der Bogen als ‚Kraftspeicher‘ lehrt uns, mit Spannung und Entspannung sorgsam umzugehen.

Rahmen- und Leistungsangebot:

Veranstaltungsort: Jugendbildungsstätte Haus Altenberg (www.haus-altenberg.de)

Referentin: Gudrun Schmitz, Trainerin med. Bogenschießen

Verpflegung: Mittagessen und Getränke sind inbegriffen

Anmeldeschluss: 08. Juni 2012

Kosten: 20,00 € DJK, 25,00 € Gäste

Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 20 Pers.

Termin: Samstag, 23. Juni 2012, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Schriftliche Anmeldungen bitte an die DJK Geschäftsstelle

Sportexerzitionen für pastorale Dienste

„Der Weg ins Sein führt über den Körper“

Der Mensch ist eine Einheit von Körper und Seele. Deshalb gehen diese Besinnungs- und Bewegungstage vom Körper aus. Bewegung und Körperwahrnehmung sind wichtige Elemente, die in den Prozess der Besinnungstage eingebunden werden. Aus der Wahrnehmung des eigenen Körpers in die geistliche Dimension vordringen. Geistliche Impulse werden durch Bewegungserfahrungen vertieft. Zur Teilnahme wird keine besondere sportliche Leistungsfähigkeit vorausgesetzt!

Termin: Montag, 25. Juni, 14.00 Uhr bis Freitag 29. Juni 2012, 13.00 Uhr

Veranstaltungsort: DJK Sport- und Bildungszentrum Kardinal von Galen, Münster

Referenten: Pfr. Christoph Stanzel, geistlicher Beirat DJK

Anmeldung: nur über das Erzbistum Köln, Abteilung Aus- und Fortbildung

Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 20 Pers.

„Man(n) selbst sein“ – Outdoor- und Entspannungstag nur für Männer

Einen Tag an der frischen Luft, die Natur erleben und sich bewegen. Danach Zeit für sich haben und entspannen. Inhalte des Tages sollen neben Nordic Walking und meditativem Bogenschießen, Entspannungstraining und Zeit für Gespräche sein. Und das alles ganz unter Männern.

Termin: Samstag, 01. September 2012, 10.00–16.00 Uhr

Veranstaltungsort: Haus Venusberg, Bonn

Referent: Bernward Siemes, Diplom-Theologe

Kosten: 25,00 € DJK, 28,00 € Gäste

Anmeldeschluss: 17. August 2012

Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 20 Pers.