

Walking to Heaven

Spirituelles Nordic Walking

Wer sich bewegt und gehend auf den Weg macht, bekommt den Kopf frei und öffnet sich für Gedankenanstöße und neue Erfahrungen.

Dieser Erkenntnis nachkommend bietet Nordic Walking in idealer Weise die Chance, spirituelle Impulse zu setzen und eine individuelle Auseinandersetzung mit dem Glauben und dem Leben zu ermöglichen.

Ansatzpunkte, wie das Festhalten und Loslassen, das Einüben, die Bestandsaufnahme, die Korrektur, der Rhythmus, die Aufrichtung, das Idealbild oder die Belastungssteuerung, werden aufgezeigt und vertieft.

Bitte Rucksackverpflegung und ausreichend Getränke einpacken!

Rahmenbedingungen / Leistungen:

Startpunkt: Katholisch Soziales Institut, Siegburg
Leitung: Daniela Otto, Referentin für Kirche und Sport des DJK Sportverbandes & Bernward Siemes, Sportler und Theologe, Vorsitzender des DJK Sportverbandes

TN-Zahl: mind. 8 Pers., max. 15 Pers.

Termin: Samstag, 25. September 2021, Start um 10.30 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

Kosten: 15.-€ p.P.

Anmeldeschluss: 27.08.2021 (bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden).

