

HABEN Sie bisher geglaubt, dass sich Sport und Spiritualität gegenseitig ausschließen? Entdecken Sie das Gegenteil! Genießen Sie den Bewegten Herbst mit sportlichen und spirituellen Angeboten. Über die körperliche Aktivität und Bewegung erschließen wir „tiefere Dimensionen“ unseres Lebens. Probieren Sie es doch einfach mit dem Angebot aus, dass sie am meisten reizt!

Veranstaltungen im „Bewegten Herbst“:

„Den Weg gehen“ - Nordic Walking

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das GEHEN. Gehen gehört zu unserem Alltag. Gerade wegen dieser Selbstverständlichkeit wird uns das Wunderbare an dieser Bewegung selten bewusst.

Was bedeutet es, einen Fuß nach dem anderen auf den Boden zu setzen, wieder zu lösen, vorwärts zu kommen, auf ein Ziel zuzugehen?

Nordic Walking ist ein moderater, altersunabhängiger Ausdauersport. Die Bewegung in der freien Natur macht diese Sportart zu einem besonderen Erlebnis.

Samstag, 12. September 2009

10.00 – 16.00 Uhr; 20,00 €; Start und Ziel: Poller Wiesen, Köln; Anmeldeschluss: 28. Aug. 2009

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

Einen Tag an der frischen Luft, draußen schwitzen und sich bewegen, und danach Zeit für sich haben, drinnen schwitzen und entspannen.

Inhalte des Tages sollen, neben Nordic Walking und meditativem Bogenschießen, Entspannungstraining und ein Saunagang sein. Und das alles ganz unter Männern.

Samstag, 26. September 2009

10.00 – 16.00 Uhr; 20,00 €; Haus Venusberg, Bonn; Anmeldeschluss: 11. Sept. 2009

„Los lassen können“ – Massage und Entspannungstechniken

Das Leben ist ein steter Wechsel von Anspannung und Entspannung. Auch die Bibel kennt diesen Rhythmus.

Wirken, Anpacken, Gestalten – das ist eine Seite des Lebens. Entspannen, Loslassen, zur Ruhe kommen – eine andere. Beide Seiten gehören zusammen und der Ausgleich zwischen ihnen ist notwendig. Meditative Bewegungen, Atem- und Wahrnehmungsübungen, progressive Muskelentspannung und wohltuende Massage wirken wie Streicheleinheiten für Körper und Seele. Sie helfen Muskeln zu lockern,

[Ver-] Spannungen zu lösen und die Seele baumeln zu lassen.

Samstag, 24. Oktober 2009

10.00 – 16.00 Uhr; 20,00 €; Villa Wuppermann, Leverkusen; Anmeldeschluss: 09. Okt. 2009

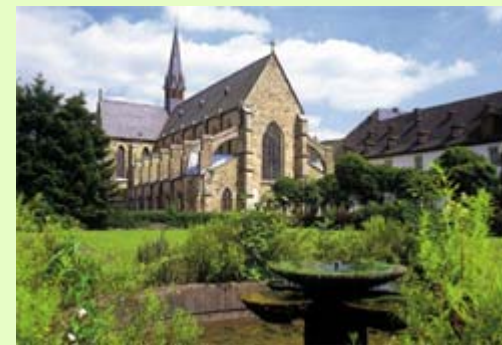
„Vorgehen – Zurückgehen – im Gleichgewicht bleiben“ – Tai Chi

„Wer regelmäßig Tai Chi übt, erreicht die Beweglichkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen.“ Tai Chi stammt aus China und wird weltweit geschätzt als effektive ganzheitliche Gesundheitsförderung. Die weichen, fließenden Bewegungen bringen Körper und Geist in Einklang und führen so zu einem inneren und äußeren Gleichgewicht. Das meditative Vorgehen und Zurückgehen lässt uns nach dem „WOHER?“ und „WOHIN?“ unseres Lebens fragen.

Samstag, 07. November 2009

10.00 – 16.00 Uhr; 20,00 €; Turnhalle Porz, Köln; Anmeldeschluss: 23. Okt. 2009

Die Kosten pro Veranstaltung liegen bei 20,-€/Person inkl. Mittagessen. (Mindestteilnehmer: 15 Personen pro Maßnahme) Bei Buchung aller 4 Maßnahmen kostet die Teilnahme pro Person insgesamt 60,00 €.



„Wenn du es eilig hast, gehe langsam“ Unterwegs auf dem Marienwanderweg vom ehemaligen Kloster Marienthal zum Kloster Marienstatt

Gehen - eine unserer selbstverständlichsten, alltäglichsten Bewegungen. Und doch passiert etwas, wenn wir gehen. Nicht nur der Körper, auch die Seele gerät in Bewegung.

Äußerliches Gehen bewegt und verändert auch innerlich.

Dem wollen wir auf dem Marienwanderweg nachgehen.

Es erwartet uns eine reizvolle Streckenwanderung, die das ehemalige Kloster Marienthal mit dem Kloster Marienstatt im Nistertal verbindet. Zwischen beiden Klöstern pilgerten über Jahrhunderte die Wallfahrer zu den Orten der Marienverehrung.

In zwei Etappen wandern wir von Marienthal nach Hachenburg.

Impulse aus dem Leben Marias und der Natur werden unseren Weg begleiten.

Mittwoch 07. Okt. bis Freitag 09. Okt. 2009;
110,00 €; Anmeldeschluss: 26. August 2009



Frühlingswoche für aktive Ältere

„Wer seine Wurzeln nicht kennt, kann nicht weiter wachsen“

Eine Pflanze ohne Wurzeln kann nicht wachsen. Einer Pflanze, die nicht mehr wächst, sterben die Wurzeln ab.

Das gilt auch für uns Menschen.

Die eigenen Wurzeln zu kennen, zu spüren, was uns hält, unser Leben trägt, uns Kraft gibt, ist die Voraussetzung dafür, lebenslang weiter zu wachsen.

Unsere Wurzeln sind wichtig – nicht nur in den Stürmen des Lebens.

Wir laden Sie zu einer Woche der „Wurzelpflege“ für Körper, Geist und Seele ein!

Sie können aus verschiedenen Angeboten auswählen und so Ihr Programm individuell gestalten.

Montag, 04. Mai bis Freitag, 08. Mai 2009;

210,00 € (DZ) bzw. 220,00 € (EZ);

Anmeldeschluss: 03. April 2009

Weihnachtsakademie

Eine Woche im Advent für Körper, Geist und Seele.

Wir laden Sie ein, mit uns im Katholisch Sozialen Institut in Bad Honnef eine sportliche, religiöse, besinnliche, entspannte und bewegte Woche zu erleben.

Montag, 30. Nov. bis Freitag, 06. Dez. 2009;

210,00 € (DZ) bzw. 220,00 € (EZ);

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2009

Anmeldung zur Veranstaltung:

(Veranstaltungsname und –datum)

Name:

Vorname:

Straße/Hausnr.:

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon:

E-Mail.:

Datum

Ihre Unterschrift

ANMELDUNG BITTE SENDEN AN:

DJK Sportverband DV Köln

Am Kielshof 2
D – 51105 Köln

Telefon (0221) 9833210
Telefax (0221) 9833220

www.djkdvkoeln.de

info@djkdvkoeln.de



50 plus-Angebote für
Körper, Geist und Seele

