



Für die DJK als christlicher Sportverband ist der Dreiklang aus Bewegung, Besinnung und Spiritualität eine schon vielmals positiv und intensiv erlebte und stets weiterentwickelte Praxis.

Unter dem Titel *Körper-Geist-und-Seele* bietet der Verband mehrtägige Formate an, etwa mit dem Schwerpunkt Wandern oder in der besonderen Umgebung eines Klosters.

Das Angebot *Körper-Geist-und-Seele* richtet sich an alle, die Freude an Bewegung haben, die dem tieferen Sinn in ihrem Leben nachspüren möchten oder die sich einfach eine wohltuende (Aus-)Zeit gönnen wollen.

Beschäftigte der Diözese können für die Angebote nach AVO DRS §29 (5a) eine Freistellung für Besinnungs- und Exerzientage beantragen.

Körper-Geist-und-Seele #Kloster

Das sowohl innen als auch außen aufwändig gestaltete Kloster Bonlanden ist ein Kraftort für Körper und Geist. In der schönen Landschaft Oberschwabens wollen wir gemeinsam zur Ruhe kommen und körperlich und seelisch neue Kraft schöpfen.

Die Tage leben aus dem Wechselspiel zwischen Übungen zur Körperwahrnehmung, spirituellen Impulsen, meditativen Elementen und Bewegungseinheiten, zwischen Gemeinschaft und Austausch und persönlicher Zeit für sich. Beim Energy Dance, Yoga, Wandern oder Walken oder in der kreativen Auseinandersetzung mit einem Bibeltext tanken wir gemeinsam für den Alltag auf!

Die Tage sind für alle Fitnesslevel geeignet.

Termin: 28. Juli bis 02. August 2023

Ort: Kloster Bonlanden bei Berkheim

Leitung: Sarah Kubin-Scharnowski, Jutta Geiger-Wenzler, Christian Turrey, Martin Sayer

Teilnahmegebühr: 470,- € (400,- € für DJK-Mitglieder) inkl. Vollpension, EZ mit Du/WC

