



Online-Exerziten

2021

Begleitung im Home-Office-Alltag

Datum

Sonntag, 14. März 2021,
16:00 Uhr bis
Samstag, 20. März 2021,
12:00 Uhr

Kosten

ein kostenfreies Angebot

Anmeldefrist

bis 10. März 2021 bei
Pfarrer Simon Schade,
Herz Jesu Dillenburg,
Wilhelmsplatz 16, 35683
Dillenburg

Infos:

Simon Schade
simonandreasschade@gmail.com
Tel: 0151-14325548

„Den Alltag in Bewegung bringen“

Online-Exerziten, die Menschen im Alltag des Home-Offices begleiten

Worum geht es?

„Die Ausnahme ist zur Regel geworden“ – diese Beobachtung können wir an vielen Orten machen, wenn wir jetzt seit gut einem Jahr mit Infektionszahlen, Lockdowns und sich ständig verändernden Vorgaben leben. Viele Notlösungen sind dadurch längst zum Bestandteil unseres Alltags geworden – die Fastenzeit gibt uns die Chance, in diesem schnelllebigen Krisenmodus ein wenig auf die Bremse zu treten und die persönliche Situation zu reflektieren. Exerziten im Alltag sind nicht dazu da, alle Probleme zu lösen; sie sind Übungen, um die Routinen auf den Prüfstand zu stellen und die Stellschrauben des Alltags neu zu justieren.

Die DJK, der katholische Sportverband, hat seit langen Jahren Erfahrungen mit Sportexerziten. In der besonderen Situation der Coronazeit sind diese momentan in der klassischen Form nicht möglich. Aber auf den eigenen Körper zu achten, auf seine Signale zu hören und Physis und Psyche wieder in Balance zu bringen, ist auch in diesen Zeiten ein wichtiges Thema. Für eine Woche begleiten wir Euch morgens und abends und betrachten so die eigene Situation in Zeiten des Homeoffices.

DJK Diözesanverband Limburg

Grabenstraße 56
65549 Limburg

T +49(0)6431 - 295 - 364
F +49(0)6431 - 28113 - 364

djk@bistumlimburg.de
www.djk-limburg.de

Bankverbindung Pax-Bank eG
BIC GENODED1PAX
IBAN DE63 3706 0193 4004 2940 12



Was wird angeboten?

In einer kleinen Gruppe von 8 Leuten betreten wir mit diesen Online-Exerzitionen Neuland, einen solchen Kurs hat es bisher nicht gegeben.

Wir beginnen Sonntag nachmittags (16:00 -17:30 Uhr), haben eine Arbeitswoche lang jeden Morgen um 7:45 Uhr einen 20-Minütigen Tageseinstieg und abends von 18:00 Uhr bis maximal 19:00 Uhr eine gemeinsame Reflexionszeit. Jeden Tag wird es eine kleine Tagesaufgabe, eine passende Bibelstelle zur Reflektion und ein etwa 15-minütiges Einzelgespräch mit dem Leiter der Exerzitionen geben.

Die Exerzitionen im Alltag enden am Samstag vormittag (10:30 bis 12:00 Uhr) mit einem gemeinsamen Abschluss.

Inhalte sind biblische Themen zur körperlichen Achtsamkeit, leichte Bewegungsübungen und Meditationen, sowie Reflexionsfragen zum Überprüfen des Alltags. Zur Vorbereitung bekommt ihr einen Umschlag mit Materialien zugeschickt; ein kurzes Einzelgespräch zum Abstimmen der persönlichen Themen vor dem Kurs ist hilfreich.

Wer steckt dahinter?

Die DJK in der Diözese Limburg bietet diesen Kurs in Kooperation mit der Arbeitsstelle „Sport und Spiritualität“ im Bistum an. Dieses Angebot findet via Zoom statt, ein Computer mit diesem Programm sowie Webcam und Mikro sind erforderlich. Die Kursleitung hat Pfarrer Simon Schade aus Dillenburg.

Was muss ich sonst noch wissen?

- Der Kurszeitraum ist Sonntag, 14. März 2021, 16:00 Uhr bis Samstag, 20. März 2021, 12:00 Uhr
- Die Gruppengröße ist auf 8 Personen inklusive Leitung begrenzt
- Die Zielgruppe sind Menschen, die in dieser Woche auch im Homeoffice am arbeiten sind
- Kosten entstehen keine
- Anmeldung (per email) und Anfragen über s.schade@dillenburg.bistumlimburg.de oder telefonisch über Tel: 0151-14325548