

## Informationen...

- Zielgruppe: Frauen aus den DJK-Vereinen, kirchliche Mitarbeiterinnen und weitere Interessentinnen
- Termin: 26.-28.11.2021
- Ort: Münster
- Beginn: Freitag 18.00 Uhr mit dem Abendessen
- Ende: Sonntag 13.00 Uhr
- Leitung: Beate Esch (Sportwissenschaftlerin, DJK-Sportreferentin DV Paderborn, Leitung Referat „Bewegung-Bildung-Gesundheit“)
- Daniela Otto (Referentin für Kirche & Sport, DJK Diözesanverband Köln, Sportwissenschaftlerin mit theologischer Zusatzqualifikation)
- Gebühr/Leistungen: 175€ (195€ Nicht-DJKlerinnen) ÜN in EZ (D/WC) inkl. VP
- Anmeldung: bis 13.10.2021 an [info@djk-dv-paderborn.de](mailto:info@djk-dv-paderborn.de)

DJK-Sportverband Diözesanverband Paderborn  
Propsteihof 10  
44137 Dortmund  
[Info@djk-dv-paderborn.de](mailto:Info@djk-dv-paderborn.de)  
Tel. 0231 1848-205  
[www.djk-dv-paderborn.de](http://www.djk-dv-paderborn.de)



# Glaube in Bewegung

Bewegte Besinnungstage

für Frauen



26.-28. November 2021

in Münster

lebendig | menschlich | fit

**DJK**  
SPORTVERBAND  
Diözesanverband  
Paderborn e.V.



## GehZEITen...

„Ich brauche eine Auszeit“- wie oft hören wir diese Aussage im Laufe eines Jahres oder verwenden sie selbst? Wir Frauen brauchen Zeiten, in denen wir uns fern vom hektischen Alltag mal wieder ganz uns selbst und unseren eigenen Bedürfnissen widmen können. Aber auch Zeit für andere, für anregende Gespräche, ein bewegtes Miteinander, ein gemeinsames Zuhören und Schweigen. Wann hatten wir das letzte Mal Zeit, die Schöpfung wahrzunehmen und zu genießen? Und wann haben wir uns zuletzt Zeit genommen für Gebet, den eigenen Glauben und unsere Beziehung zu Gott?

## GehZEITen...

Die Zeit vergeht... Wir wollen Sie an diesem Wochenende zum Thema „GehZEITen“ bewegen, innerlich wie äußerlich, denn Körper, Geist und Seele sind eins. Der Tagesablauf wird strukturiert durch geistlich-spirituelle Impulse und „bewegte“ Einheiten von Meditation, Gymnastik bis hin zur Entspannung.

lebendig | menschlich | fit

**DJK**  
SPORTVERBAND  
Diözesanverband  
Paderborn e.V.

## Zielgruppe...

... sind alle Frauen, die Freude an Bewegung haben und eine intensive ganzheitliche Begegnung mit sich selbst und anderen Frauen suchen. In einer guten Ausgewogenheit zwischen persönlicher Auseinandersetzung und vertrauensvollen Gesprächen, Erfahrungen der Stille und Entspannung und bewegten Elementen, wollen wir den inneren Vorrat mit neuen Eindrücken und Erfahrungen auffüllen, uns Zeit nehmen für uns, um wieder gestärkt in den Alltag zu gehen.

