

Das „**Sportchalet**“ in Mürren mit gehobenem, charmantem Jugendherbergscharakter ist unser Quartier für diese Woche. Mürren ist ein autofreier Ort auf 1634m oberhalb von Lauterbrunnen im Berner Oberland. Für das hohe Schweizer Preisniveau werden wir mit der grandiosen Bergwelt rundum belohnt.

Die Tage in der herrlichen Natur geben Gelegenheit, **die eigene Person in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stellen.**

Die Tageswanderungen werden entsprechend der Kondition und den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen ausgewählt. Evt. gehen wir auch mal in zwei Gruppen. Die Ausblicke auf die Bergriesen wie Eiger Mönch und Jungfrau **weiten den Blick aufs Leben.**

Impulse zu Bergerlebnissen aus der Bibel und meditative Texte regen zum Nachsinnen an. Der Austausch untereinander kann die eigenen Sichtweisen bereichern; Zeiten des Alleinseins und des Schweigens werden möglich sein; ebenso Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen **Die Bergluft heilt Körper und Seele** und lässt Abstand vom Alltag gewinnen.

Etwas körperliche Kondition ist von Nutzen, genauso wie feste Bergwanderschuhe. Wanderstöcke können hilfreich sein, Regenschutzkleidung darf im Gepäck nicht fehlen.

### Leitung der Woche:

**Stefanie Müller**, Gemeindereferentin und Frauenseelsorgerin in der Region Kempen-Viersen

**Maria Pütgens**, Gemeindereferentin in der Krankenhauseelsorge, geistliche Begleiterin und Gestaltpädagogin IGB

### maximal 14 Teilnehmerinnen

Kosten bei Wechselkurs Stand Anfang 2023: pro Person im Doppelzimmer mit Etagedusche/WC **780 Euro inklusiv reichhaltiger Halbpension**, 2 Ausflügen mit Bergbahnen und Eintritt ins örtliche Hallenbad zuzgl. An- und Abreise

DZ mit Dusche/WC und EZ mit Etagedusche/WC: Aufpreis 65€

EZ mit Dusche/WC: Aufpreis 130€

Nachträglich kann von Personen aus dem Bistum Aachen ein Zuschuss (45€) beantragt werden.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

**stefanie.mueller@bistum-aachen.de**  
oder  
**maria.puetgens@bistum-aachen.de**  
**telefonisch: 02405/623582**

Ein Vortreffen ist online geplant.

### Anmeldung zu den Wanderexerzitien vom 25.-31.8.2024

bis spätestens 31.1.2024

Ist die TN Zahl vorher erreicht, wird es eine Warteliste geben

an:  
Rhein-Maas-Klinikum,  
Kath. Seelsorge Maria Pütgens,  
Mauerfeldchen 25 52146 Würselen

Oder per mail

Name:

Vorname:

Alter

Anschrift:

Tel.Nr.:

E-mail Adresse:

Ich möchte vegetarisch essen

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen. Bei Absage später als 2 Monate vor Beginn der Exerzitienwoche werden Ausfallgebühren berechnet

Unterschrift