SOMMER
Frei Raum
01.–05.07.2024

FÜNF TAGE FREI RAUM – VIER WORKSHOPS.
Und du entscheidest: Was ist dein Ding?

Laufen – dich körperlich verausgaben und an deine Grenzen gehen? **Pilgern** – mit leichtem Gepäck achtsam in der Natur unterwegs sein? **Singen** – mit deiner eigenen Stimme einem Chor die zusätzliche Note geben? **Aufmerksam hinsehen** – und vielleicht einen entscheidenden persönlichen Schritt vorbereiten?

Such dir den Workshop aus, der zu dir passt und nutz ihn in deinem ganz persönlichen Sinne. Vielleicht kommst du mit einem bestimmten Anliegen, zu dem du einen Zugang suchst – vielleicht möchtest du einfach sommerliche Tage in schöner Umgebung genießen. Inmitten von Wiesen, Wald und Feldern ist Haus Ohrbeck dafür der ideale Ort!

FREI RAUM 1

SELBST-LÄUFER?!

Und plötzlich läuft es wie von selbst … Läufer:innen kennen es – das »runner's high«: Man schwebt über dem Boden und die Füße bewegen sich von ganz allein … Irgendwann kommen sie dann aber doch: die körperlichen Grenzen, die Anstrengung, den nächsten Schritt zu tun.

Laufen konfrontiert uns mit Höhen und Tiefen, mit uns selbst, aber auch mit Anderen, vielleicht sogar ganz Anderem? Begegnen wir nur uns selbst, wenn wir körperliche Grenzen erfahren, wenn wir Hindernisse überwinden, über uns selbst hinauswachsen? »Laufen ist Laufen.«, sagt der Theologe und Triathlet Helmut Jansen, und doch so viel mehr: Die Gedanken fließen – auf dem Weg, der vor dir liegt, in der Natur, die dich umgibt. Oder dein Fokus richtet sich auf den Moment, das Jetzt und Hier und auf sonst nichts.

Der Workshop geht diesem »Mehr« des Laufens nach: Es geht nicht um Technik oder Training. Es geht darum, in Gemeinschaft und für dich selbst Erfahrungen mit dem Laufen zu machen – und dabei möglicherweise die spirituelle Dimension des Laufens zu entdecken. Du solltest Lust haben aufs Laufen in hügeligem Gelände und auf einen nächtlichen Stirnlampenlauf! Wir laufen gemeinsam, sinnieren, tauschen Erfahrungen aus, reflektieren – und lassen zwischendurch die Seele baumeln.

Dr. Daniel Bugiel, Dr. Josef Könning

FREI RAUM 2

KLANGRAUM

Einatmen. Ausatmen. Lossingen.

Im Chorworkshop ist Zeit, deinen eigenen inneren Klangraum wahrzunehmen und im Laufe der Tage mit den anderen Sänger:innen ein paar harmonische Berg- und Talfahrten zu machen: durch Sommerlieder, Popsongs, Geistliches und Weltliches. Es gibt keine gesanglichen Voraussetzungen. Die Chorstücke werden am Potenzial der Gruppe orientiert ausgewählt. Und vielleicht gelingt nach ersten Ton- und Singversuchen ein kleines Abschlusskonzert!

Stefanie Lübbers

FREI RAUM 3

EINEN FUSS VOR DEN ANDEREN SETZEN

Sich auf den Weg machen, den Alltag hinter sich lassen, sich auf Wesentliches beschränken, den Blick frei bekommen für den Augenblick – das kann ein persönliches Abenteuer werden, denn so losgelöst vom Alltäglichen haben auch andere Gedanken, Ideen, Wünsche die Gelegenheit, sich zu zeigen und Raum einzunehmen …

Vier Tage lang erkunden wir den Teutoburger Wald und wandern vor allem auf dem Hermannsweg. Jeden Tag machen wir uns aufs Neue auf den Weg: Von Haus Ohrbeck aus geht es zu einem Startpunkt – und dann auf äußere und innere Entdeckungsreise! Die Wanderungen sind ca. 15 Kilometer lang. Wir sind mit leichtem Gepäck unterwegs.

Br. Andreas Brands ofm

FREI RAUM 4

IN MEINEM ELEMENT

Wann hast du zuletzt erlebt, dass du so richtig in deinem Element bist? Dass du die Zeit vergessen hast und dir alles leicht von der Hand geht? Dass etwas genau zu dir passt und du im Einklang mit dir selbst bist – eben der sprichwörtliche Fisch im Wasser? Und gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du dieses Erlebnis bisher oder zur Zeit nicht kennst? Bereiche, in denen der Fisch ganz schön auf dem Trockenen liegt?

Dieser Workshop gibt dir die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre und mit guter Distanz zu deinem Alltag beides zu betrachten: Die Bereiche deines Lebens, in denen du ganz in deinem Element bist – und die, in denen es (noch) nicht gelingt. Vielleicht geht es da um Themen wie Übergang, Auf- oder Umbruch, Neuorientierung … Vielleicht geht es um anstehende Entscheidungen in Beruf und Familie, um die nächsten Karriereschritte …

Schenk »deinem Element« eine Woche lang bewusst Aufmerksamkeit und finde heraus, was dich an manchen Stellen daran hindert, in dein Element zu kommen. Du kannst Ideen und vielleicht sogar erste Strategien entwickeln, wie du den Fisch (wieder) ins Wasser bringst …

Franziska Birke-Bugiel

Termin

Montag, 01.07.2024, 14:30 Uhr – Freitag, 05.07.2024, 13:00 Uhr

Workshopwahl / Anmeldung

Bitte entscheide dich für einen Workshop und teil uns bei deiner Anmeldung mit, an welchem Workshop du teilnehmen möchtest. Wenn du dich online anmeldest, gib uns diese Information bitte im Feld »Mitteilungen«.

Leitung

Franziska Birke-Bugiel Theologin, Supervisorin (DGSv), Leiterin von Haus Ohrbeck
Br. Andreas Brands ofm Franziskaner, Stellvertretender Leiter von Haus Ohrbeck, langjährige Pilgererfahrung auf dem Franziskusweg und dem Camino de Santiago
Dr. Daniel Bugiel Theologe, läuft in diesem Jahr seinen 50. Marathon
Dr. Josef Könning Theologe, Haus Ohrbeck, läuft in diesem Jahr seinen ersten Halbmarathon
Stefanie Lübbers Theologin, Pastoralreferentin, Chorleiterin, Haus Ohrbeck, singt mit anderen genau so gerne Bachmotetten wie am Lagerfeuer

KOSTEN

Kurskosten, Verpflegung und Unterkunft
470 € Einzelzimmer mit Dusche / WC
410 € Einzelzimmer mit Dusche / WC auf der Etage*
410 € Doppelzimmer mit Dusche / WC (pro Person)
* Dusche/WC sind in unmittelbarer Nähe des Zimmers und werden mit max. 3 Gästen geteilt.

INFORMATION, ORT

Haus Ohrbeck
Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte
0 54 01 / 336-0, info@haus-ohrbeck.de
www.haus-ohrbeck.de

ONLINE-ANMELDUNG

Scann den QR-Code und melde dich online an!

Fotos Titelbild complize / photocase.de; **innen** Maksim Kostenko / Adobe Stock