



# Selbst-Läufer?!

Lauf-Workshop 01.-05.07.2024

**Die erste halbe Stunde laufe ich für meinen Körper,  
die zweite halbe Stunde für meine Seele.**

**George A. Sheehan** Arzt, Spitzensportler und Autor

**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, Supervisor 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.

»Selbst-Läufer?!« 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.

**»Selbst-Läufer?!« findet als einer von vier Workshops im Rahmen der Woche »SOMMER Frei Raum« in Haus Ohrbeck statt.**

Weitere Informationen:

[www.haus-ohrbeck.de/sommer2024](http://www.haus-ohrbeck.de/sommer2024)

## ONLINE-ANMELDUNG



Scann den QR-Code und melde dich online an!

## TERMIN

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

## LEITUNG

**Dr. Daniel Bugiel** Theologe, läuft in diesem Jahr seinen 50. Marathon

**Dr. Josef Könning** Theologe, Haus Ohrbeck, läuft in diesem Jahr seinen ersten Halbmarathon

## 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 maximal 3 Gästen geteilt.

## INFORMATION, ORT

**Haus Ohrbeck** Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte

05401/336-0, [info@haus-ohrbeck.de](mailto:info@haus-ohrbeck.de), [www.haus-ohrbeck.de](http://www.haus-ohrbeck.de)