



AN DAS ZENTRUM TABOR Klostergasse 6, 88339 Bad Waldsee

Hiermit möchte ich mich zum Kurs »Bergexerzitien im Lechquellengebirge« vom 13. bis 17. Juli 2020 anmelden.

Name, Vorname

Organisation/Dienststelle

Tätigkeit/Funktion

Anschrift (Dienststelle)

E-Mail

Telefon

Rechnungsadresse (falls von der Dienststelle abweichend)

Ich möchte vegetarisch essen (vegan leider nicht möglich)
Unverträglichkeiten: **Gluten** **Laktose**

Ich bin mit der Verwendung der o.g. Adressdaten (Anschrift, E-Mail, Telefon) für eine Teilnehmer*innenliste einverstanden (z.B. für Fahrgemeinschaften).

Ja Nein Nur diese Angaben: _____

Ich bin mit der Veröffentlichung der Fotos meiner Person in den Medien des DiCV Rottenburg-Stuttgart und des Zentrums Tabor (z.B. homepage und Intranet) einverstanden.

Ja Nein Nur diese Medien: _____

Die Teilnahmebedingungen* erkenne ich an: Ja

Ort, Datum, Unterschrift

*Teilnahmebedingungen siehe: www.tabor.jetzt

tabor

ZENTRUM FÜR KARITATIV-DIAKONISCHE SPIRITUALITÄT

Bildungshaus Maximilian Kolbe
Klostergasse 6, 88339 Bad Waldsee

LEITUNG Thomas Knöller

TELEFON 07524/708 320

REFERENTIN Dr. Maximiliane Eisenmann

TELEFON 07524/708 318

SEKRETARIAT Martina Bauer

TELEFON 07524/708 316

TELEFAX 07524/708 317

tabor-reute-sek@caritas-dicvrs.de

www.tabor.jetzt

BÜROZEITEN

Dienstag bis Donnerstag:

9–12.30 Uhr und 14–17.30 Uhr



» ICH STEIGE HINAUF AUF DIE BERGE UND HOLE MIR DIE HOFFNUNG«.

(Ludwig Thoma)

Bergexerzitien
im Lechquellengebirge

13.–17. Juli 2020



tabor

Zentrum für
karitativ-diakonische
Spiritualität



»Nahe den Bergen klingt der Felsboden hohl unter den Schritten. Er sagt dir: Denke daran, die Erde ist eine Trommel, wir müssen sorgsam auf unsere Schritte achten, um im Rhythmus Gottes zu bleiben.« (Joseph Bruchac)

In einigen Religionen wird das schon bewusste Gehen allein als Gebet praktiziert.

Das Gehen ist Selbstzweck. Das achtsame Aufsetzen jedes einzelnen Schrittes verbindet uns im gegenwärtigen Moment mit dem Boden, der uns trägt und auf dem wir, auf ganz unterschiedlichen Untergründen und in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen auf unserem Lebensweg unterwegs sind. Indem wir jedem Schritt bewusst tun, mit unserer Atmung verbunden, kommen wir ganz in unserer Mitte an und erschließen uns den Zugang zu unserem inneren Raum, in dem nur wir selbst zuhause sind und der vom Atem der kommt und geht angefüllt wird. In dieser Tiefe unseres Seins können wir dem göttlichen Licht in uns begegnen und uns geborgen fühlen in einem All-eins-sein. Wir atmen und gehen und spüren und sonst nichts.

Die grandiosen und abwechslungsreichen Landschaften des Lechquellengebirges wechseln zwischen Karstgebieten, sanft begrünnten Wiesenhängen, Seenlandschaften und bunten Blumenwiesen und laden dazu ein, sich von Gottes Schöpfung berühren zu lassen.

Beim bewussten Gehen im Schweigen mit Impulsen und Achtsamkeitsübungen kann sich eine tiefe Verbundenheit mit dem Kosmos und der Schöpfung einstellen, die uns die absichtslose Freude am eigenen Sein und am Sein des Anderen empfinden und einen tiefen Frieden erfahren lässt.

LEITUNG UND BEGLEITUNG

ASTRID KUNZE Geistliche Begleiterin für Bergexerziten, DAV Wanderleiterin

RAINER WILLIBALD Leiter der Suchthilfe Caritas Bodensee-Oberschwaben, Fachübungsleiter Bergsteigen DAV

DIE TAGESTOUREN

MONTAG, 13.7.: Anreise – wird im Vorfeld gemeinsam abgestimmt. Treffpunkt um 11 Uhr in Schröcken an der Kirche. Wanderung ab Schröcken nach Landsteg und über den Schadonapass zur Biberacherhütte
ca. 8 km, 850 Hm ↑, 200 Hm ↓, reine Gehzeit: ca. 4 Std.

DIENSTAG, 14.7.: Abstieg zur Litehütte, weiter über die Untere und Obere Alpschellalpe zur Gamsbodenwanne und weiter zur Göppinger Hütte

ca. 10 km, 1100 Hm ↑, 670 Hm ↓, reine Gehzeit: ca. 6 Std.

MITTWOCH, 15.7.: Über Laubeneck zum Tobel am oberen Älpele, weiter über das untere Älpele, durch das Formarintal zur Formarinalpe und weiter zur Freiburger Hütte
ca. 10,5 km, 500 Hm ↑, 700 Hm ↓, reine Gehzeit: ca. 5,5 Std.

DONNERSTAG, 16.7.: Über Formaletsch durch das Steinerner Meer zum Gehrengrat, dann weiter über Dalaaser Schütz zum Spullersee, weiter auf dem Seeweg zur Ravensburger Hütte
ca. 11 km, 850 Hm ↑, 820 Hm ↓, reine Gehzeit: ca. 5,5 Std.

FREITAG, 17.7.: Über die Stierlochalpe zur Gstütalpe und weiter nach Lech.
Von dort aus mit dem Bus zurück nach Schröcken.
ca. 8 km, 100 Hm ↑, 650 Hm ↓, reine Gehzeit: ca. 3 Std.

Änderungen vorbehalten!

DIES ERWARTET SIE

- Geführte, mittelschwere Bergtouren;
- Geistliche Impulse, Zeiten des Schweigens und der inneren Einkehr;
- Gespräch und Austausch in der Gruppe.

ANFORDERUNGEN AN SIE Erfahrungen mit Bergtouren in hochalpinem Gelände, Schwindelfreiheit und absolute Trittsicherheit sind **unbedingt erforderlich**.

TEILNAHMEGEBÜHR 590 Euro für DAV-Mitglieder, 640 Euro für Nichtmitglieder. Darin sind enthalten: Kursgebühr, Übernachtung und Halbpension in den Hütten. Zzgl. Fahrtkosten.

ANMELDESCHLUSS 17. Juni 2020

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich mit dem rückseitigen Anmeldeformular per Post, Fax oder E-mail an. Per E-mail erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und nach Ablauf der Anmeldefrist eine Teilnehmer*innenliste und ggf. weitere Informationen zur Veranstaltung. Die Rechnung geht Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per Post zu.

ARBEITSZEIT Diese Veranstaltung ist eine spirituelle Fortbildung. Nach AVR § 10 Abs. 5 wird dafür Arbeitsbefreiung unter Fortzahlung der Bezüge gewährt. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Dienstgeber über eine Beteiligung an den Kosten. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DiCV gilt folgende Regelung: Die Kosten der Veranstaltung übernimmt der Dienstgeber entsprechend den Regelungen für spirituelle Fortbildungen.