

„WALD - EXERZITIEN“

Spirituelle Wanderungen im August und September 2019



Nach den beiden Zukunftswerkstätten im Frühjahr 2019 im pastoralen Raum Gemünden wurden Projektgruppen angeboten. Eine hat den Titel „**Wald-Exerzitien**“. Natürlich erhebt dieses Format nicht den Anspruch von klassischen Exerzitien, die eine oder mehrere Wochen dauern. Aber auch in wenigen Stunden ist es möglich, sich eine Auszeit zu gönnen, die nachhaltig wirken und in die Weite und Tiefe führen kann.

Achtsamkeit ist ein Schlüsselbegriff für alle Exerzitien. Es geht um spirituelle Impulse, um die Wahrnehmung der Zeichen auf dem Weg und um das Bewegen dieser Eindrücke in unserem Inneren. Gott ist längst in uns da, aber er lässt sich für viele Menschen heute oft leichter über die Sinne finden, die beim Gehen und Entdecken aktiviert werden. In diesem Sinn sind die „spirituellen Wanderungen“ **ein niederschwelliges Angebot**, die Wunder der Schöpfung zu erleben, heilsame Erfahrungen zu machen und den Himmel zu „erden“. Egal wie „religiös“ sich die Teilnehmenden empfinden, jede und jeder kann **in Freiheit** das (mit)nehmen, was einem gerade taugt. Auch kleine Schritte öffnen die Tür in ein Land, in der die Seele atmen, Kraft und Heimat finden kann.

Unsere „Wald-Exerzitien“ nehmen Übungen und Anregungen auf, die im sogenannten „**Wald-Baden**“ zu finden und zur Zeit in allen Medien präsent sind. Dieser Ansatz stammt aus Japan und wird dort „Shinrin-Yoku“ genannt. Das bedeutet „**Eintauchen in die Waldatmosphäre**“. Peter Wohlleben hat durch sein Buch „Das geheime Leben der Bäume“ vielen Menschen einen Zugang zu den Wundern des Waldes eröffnet.

Die „Wald-Exerzitien“ setzen darüber hinaus bewusst **religiöse Impulse** und schöpfen aus dem Schatz von Lebenserfahrungen und von biblischen Geschichten und Gleichnissen, von den Weisheiten verschiedener Religionen oder der christlichen Mystik. Schon Hildegard von Bingen prägte zu ihrer Zeit den Begriff „**Grünkraft**“.

Manche der Wanderungen führen Sie nicht nur in den Wald, sondern auch in die offene Weite unserer Landschaften. Ein Reiseschriftsteller schwärmte schon im 19. Jahrhundert: „**Franken ist ein Zauberschrank mit immer neuen Schubladen**“.

Eine Bitte: Wer von Ihnen besondere Wege kennt, darf mich gerne darauf aufmerksam machen für neue zukünftige Angebote dieser Art.

Vielleicht sehen wir uns – Sie sind willkommen!

Freitag, 16. August 2019 von 16:00 Uhr bis ca. 18:30 Uhr
„WALD – EXERZITIEN“ im Hafenlohrtal
mit anschließender Einkehr im „Hohen Knuck“

Durch einen Teilbereich eines der schönsten Täler Deutschlands führt dieser Weg. Wir laufen zu Beginn am Wasserlauf der Hafenlohr entlang. Die meiste Zeit gehen wir unter grünem Blätterdach. Wir nehmen Impulse aus den Übungen des sogenannten „Waldbadens“ auf. Es gibt Informationen über die vielfältige heilsame Wirkung des Waldes und über die Art, wie Bäume miteinander kommunizieren.

Sie sind eingeladen zum achtsamen Unterwegssein. Spirituelle Impulse im Wald oder an markanten Stellen laden ein, innezuhalten und die stärkende Kraft der Natur zu erfahren. Jede und jeder hat die Freiheit, sich mitzuteilen oder einfach für sich zu sein. Ein Wegstück gehen wir in Stille, ansonsten sind wir fröhlich erzählend unterwegs.

Gitarre und Lieder aus dem Repertoire von Liedermachern oder dem Neuen Geistlichen Liedgut sind mit dabei. Wer ein Musikinstrument auf den Weg mitnehmen und/oder im Rahmen der Einkehr mitspielen kann, möge bitte mit mir Kontakt aufnehmen.

Startpunkt: Der Parkplatz am Gasthaus „Hoher Knuck“ (Lohr > Bischborner Hof > Lichtenau)

Begleiter: Pastoralreferent Burkhard Fecher, Gemünden, Ehe- und Familienseelsorger, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Kommunikationstrainer.

Packliste: Feste (Sport- oder Wander-)Schuhe, wetterangepasste Kleidung (Schirm oder Regencap), kleiner Rucksack, evtl. Sonnenschutz, Getränke.

Teilnehmerzahl: bis 15 Personen. **Kosten:** Eine kleine Spende für die Unkosten ist erwünscht.

Anmeldung: Baldmöglichst, spätestens bis 13. August bei Burkhard Fecher, Tel. 09351/4166 oder Mail: burkhard.fecher@bistum-wuerzburg.de

>>> Bitte geben Sie bei der Anmeldung auch Ihre Telefonnummer an und ob Sie bei der Einkehr um ca. 19:00 Uhr dabei sind. Die Bestellung für das Essen erfolgt zu Beginn der Wanderung.

.....

Sonntag, 22. September 2019 von 13:30 bis 16:30 Uhr

WALD UND WEITE
Spirituelle Wanderung zum Herbstanfang
rund um den Sodenberg mit anschließendem Picknick.

Das Naturschutzgebiet „Sodenberg-Gans“ macht auf kleinem Raum vielfältigste Landschafts- und Naturräume erlebbar. Die Wanderung führt auf schattige Waldwege und auf die offene Flur mit Weitblick in die fränkische Landschaft. Wir vom Begleit-Team gestalten fünf Weg-Stationen, die inspiriert sind vom Wald, von der Landschaft und von Zeichen am Weg. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Picknick mit Sitzgelegenheit.

Begleit-Team sind die Mitglieder der AG „Wald-Exerzitien“. Sie hat sich aus den Zukunftswerkstätten im Raum Gemünden zusammengefunden. Dazu gehören: Heike und Joachim Koberstein, Alfons Schlereth und Burkhard Fecher.

Startpunkt: Die ehemalige Gastwirtschaft am Sodenberg. Wegbeschreibung: Von Gemünden kommend geht es hinter Weyersfeld die Anhöhe hinauf. Oben links abbiegen in Richtung Gräfendorf. Nach 200 Metern weist ein Schild rechts zum Sodenberg (ca. 1 Kilometer).

Packliste: Feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung, evtl. Schirm oder Regenjacke, Getränke und gegebenenfalls eine Brotzeit für die Schlussrast.

Teilnehmerzahl: bis 20 Personen. **Unkostenbeitrag:** Eine kleine Spende ist erwünscht.

Anmeldung: spätestens bis 19. September bei Burkhard Fecher, Tel. 09351/4166 oder Mail: burkhard.fecher@bistum-wuerzburg.de

>>> Damit wir für genügend Sitzmöglichkeiten sorgen können, geben Sie bitte an, ob Sie beim Picknick dabei sind.

„WALDBADEN“ AUF DEM KOLIBRIWEG

**Wanderung
mit spirituellen Impulsen
Sonntag, 29. September 2019
von 14:00 bis 17:00 Uhr**



Waldlichtung am Kolibriweg. Foto: Burkhard Fecher

Start- und Endpunkt dieses ökumenischen Projekts ist um 14.00 Uhr auf dem Parkplatz „Rhönblick“ wenige Kilometer von Burgsinn entfernt an der Straße nach Gräfendorf. Ein roter Kolibri markiert die 6,7 Kilometer lange Strecke von leichtem Schwierigkeitsgrad. Die reine Laufzeit ohne Impulse beträgt 1,5 Stunden. Wir gehen auf befestigten, schattigen Wegen durch die artenreichen Mischwälder des Burgsinner Gemeindewaldes. An markanten Punkten wie einer Waldlichtung oder einer Wegkreuzung gibt es kurze Impulse mit Worten oder Tönen. Einfache Übungen führen in die Achtsamkeit und helfen, die Verbundenheit mit dem Wald zu spüren und seine leise Sprache zu entdecken. Der Wald kann vieles sein: eine Glücksquelle, ein Ruheort oder ein Fitness-Raum. Lassen Sie sich überraschen. Ein Wegstück lädt ein, die eigenen Schritte und den Atem in Gleichklang zu bringen. Ansonsten sind wir fröhlich erzählend oder auch mal schweigend mit offenen Sinnen unterwegs – so wie es jede und jeder braucht. Neue Geistliche Lieder und Songs von Liedermacherinnen und Liedermachern sind beim Start und bei der Schlussstation dabei. Danach können Sie Ihre Picknick-Tasche auspacken. Es gibt zwei feststehende Tische und Bänke, aber es ist vorteilhaft, wenn einige Wanderer Campingstühle oder kleine Klappstühle im Auto mit dabei haben.

Veranstalter:

Die Evangelische Kirchengemeinde Burgsinn mit Pfarrerin Sabine Schlagbauer und Pastoralreferent Burkhard Fecher von der Katholischen Ehe- und Familienseelsorge im Dekanat Karlstadt.

Teilnehmerzahl:

Die spirituelle Wanderung ist auf 25 Personen beschränkt. Altersempfehlung: ab 14 J.

Packliste:

Feste (Sport- oder Wander-) Schuhe, Getränke, Schirm oder Regenjacke für alle Fälle, ein kleiner Rucksack, Brotzeit für den Abschluss.

Anmeldung: Evangelische Kirchengemeinde Burgsinn: pfarramt.burgsinn@elkb.de,
Tel: 09356/1234 oder für die übrigen Teilnehmer*innen aus dem Dekanat Karlstadt oder MSP bei Burkhard Fecher: burkhard.fecher@bistum-wuerzburg.de, Tel. 09351/4166.

Hinweis: Die Veranstaltung ist kostenfrei.