Drei Abenden zu Kraft, Ausdauer, Entspannung und Meditation

Fitness und Esprit für Körper und Seele

Unter dem Motto „Fit + Spirit" laden kirchliche Mitarbeiter/innen und ein Fitnessstudio Interessierte ein, denen die Gesundheit von Körper und Seele wichtig ist.

WOLFGANG ÖLZ

Martin Kutzer, Betreiber des Hohenemser Fitnessstudios „Fit + Gesund" hatte die Idee, körperliches Training mit spirituellen Impulsen zu verbinden: „Ich finde es gut, wenn Experten für Körper und Geist sich zusammentun", so Kutzer. Auf kirchlicher Seite hat er dafür Birgit Huber, Jürgen Mathis und Thomas Netzer-Krautsieder gewinnen können. Angesprochen werden soll eine denkbar breite Zielgruppe. Die Teilnehmer/innen dürfen, müssen aber weder religiös noch sportlich sein. An drei Abenden wird Fitness, Kraft und Ausdauer mit Entspannung und Meditation verbunden. Professionelle Trainer und Coaches aus den Bereichen Fitness und Spiritualität leiten die einzelnen Übungen an und geben Tipps. Birgit Huber ist wichtig, dass jede/r kommen darf und in der Meditation nicht gleich eine bestimmte Gottesvorstellung fixiert werden soll. Thomas Netzer-Krautsieder ist Seelsorger im Krankenhaus Maria Ebene und Lehrer für „Achtsamkeit". Er ist sich sicher, dass im Hier und Jetzt der Weg nach Innen, zur eigenen Mitte, immer auch ein Weg zu Gott ist. Auf die üblichen kirchlichen Bezeichnungen (z.B. „geistliche Übungen" oder „ignatianische Exerzitien") wird bewusst verzichtet.

Drei Abende. Am ersten Abend bietet eine Einführung ins multifunktionale Krafttraining im Fitnessstudio die Möglichkeit, eine neue Art von Krafttraining kennenzulernen. Am zweiten Abend geht's ins Freie: Auf dem Hohenemser Schlossberg werden Texte aus dem Psalm 23 mit Körperübungen verbunden. Am dritten Abend findet eine so genannte „Bergmeditation" in der Kapelle St. Karl unweit des Hohenemser Rathauses statt. Dabei versucht man die Qualitäten eines Berges wie Unerschütterlichkeit und Stärke in sich wahrzunehmen. «

▶ **Jeweils Freitag, 21. April, 5. und 19. Mai, 18.30 Uhr bis ca. 20.30 Uhr,** Fitnessstudio „Fit + Gesund", Erlachstraße 10, Hohenems.
Kosten: Ein Abend: € 8,-, drei Abende: € 18,-
Infos und Anmeldung (auch kurzfristig):
E birgit.huber@kath-kirche-vorarlberg.at

Verbindung zwischen Körper und Spiritualität. SOMMERAUER

Leserforum

Bruder Klaus

Zum Beitrag „Vom Eremiten zum Nationalheiligen der Schweiz" im KirchenBlatt Nr. 11, sowie zu den betreffenden Leserbriefen.

Auch ich habe große Mühe mit dem „Heilig" eines Ehemannes und Familienvaters einer kinderreichen Familie, der seinen Visionen nachgeht und Frau und Kinder verlässt, die ganz alleine auf sich gestellt sind. Galt hier bei der Eheschließung das Versprechen, in guten und auch schweren Tagen und bis der Tod euch scheidet, nicht? Mein Gefühl sagt mir, dass es egoistisch ist und auf keinen Fall heilsam für eine Frau und zehn Kinder sein kann, außer er ist ein gewalttätiger, gefährlicher Typ. Seit ich einmal (von Rankweil) zur Ranft gepilgert bin, bin ich tief beeindruckt von diesem Ort, allerdings ist für mich Dorothea die Heilige.

Maria Saltuari, Faschinastraße 240, Thüringerberg

ÖLZ

Leserbriefe sind gefragt!

Publizierte Leserbriefe müssen nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben. Kürzungen vorbehalten. Zuschriften bitte an: KirchenBlatt, Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, E kirchenblatt@kath-kirche-vorarlberg.at

BIODANZA – Tanz des Lebens
Lasst uns durch die Musik bewegen und befreien, dem Alltag eine wohltuende Auszeit und dem Leben mehr LEBEN schenken
Termin: Sa, 13. 5. 2017, 9–17 Uhr
Kosten: € 32,- pro Teilnehmer/Teilnehmerin, € 16,- für Alleinerziehende
Ort: Tisner Pfarrzentrum (Wendelin-Saal Alte Landstraße 1a - 6800 Feldkirch – Tisis

„... und du glaubst wirklich, was du denkst?"
Welchen Einfluss Glaubenssätze auf unser Leben haben
Termin: Sa, 17. Juni 2017, 9–17 Uhr
Kosten: € 32,- pro Teilnehmer/Teilnehmerin, € 16,- für Alleinerziehende, kostenlose Kinderbetreuung
Ort: Bildungshaus St. Arbogast, Götzis

Geheimnisse der Körpersprache
Menschen und Situationen besser einschätzen. Wir stehen, sitzen, schauen, gestikulieren – sowohl unser Körper, als auch der von den anderen spricht Bände.
Termin: Sa, 20. Mai 2017, 9–17Uhr
Kosten: € 32,- pro Teilnehmer/Teilnehmerin, € 16,- für Alleinerziehende
Ort: Bildungshaus St. Arbogast, Götzis

Bereit für die Liebe?
Wie Beziehung besser gelingen kann.
„Liebe ist die Kunst, liebevolle Emotionen in liebevolles Verhalten zu verwandeln, ohne sich dabei selbst aufzugeben zu müssen!"
Termin: So., 11. Juni 2017, 9– 17Uhr
Kosten: € 32,- pro Teilnehmer/Teilnehmerin, kostenlose Kinderbetreuung
Ort: Bildungshaus St. Arbogast, Götzis

Begleitete Ferienwoche
für alleinerziehende Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern, Elternpaare mit ihren Kindern, Großeltern mit ihren Enkeln.
Anreise: mit Privatauto oder Bus (wird vom Ehe- und Familienzentrum organisiert)
Leitung: Silvia Nussbaumer mit Team
Kosten: Vollpension/Erwachsene € 255,- pro Woche VP / Kinder, Jugendliche (4 - 15,99 Jahre) € 198,- pro Woche
Kinder bis 3,99 Jahre frei
Unkostenbeitrag für den Bustransfer € 25,-/Erwachsenen, Kinder frei
In dringenden Fällen ist ein finanzieller Zuschuss möglich. **Anmeldung: bis spätestens 31. Mai 2017**
Ort: JUFA Nördlingen im Ries: www.jufa.eu/noerdlingen

Ehe- und Familienzentrum
In jeder Beziehung
Infos/Anmeldung: efz Feldkirch, 05522 74139
efz@kath-kirche-vorarlberg.at www.efz.at