

## Voraussetzungen

- Gute Grundkondition
- Trittsicherheit
- Bequemes, rutschfestes Schuhwerk

## Leitung und Informationen:

Andreas Semrau und Antje Nordmann

## Anmeldung:

kgi-fides Düsseldorf

Antje Nordmann

Tel.: 0211/ 906900

nordmann@kgi-fides.de

fides

**Die Katholische (Wieder-)Eintrittsstelle  
in Düsseldorf**

**Katholische Glaubensinformation Fides  
Hohenzollernstr. 22  
40211 Düsseldorf  
0211 90690-0  
[www.kgi-fides.de](http://www.kgi-fides.de)  
[duesseldorf@kgi-fides.de](mailto:duesseldorf@kgi-fides.de)**

Die Katholische Glaubensinformation Fides ist eine Einrichtung des Erzbistums Köln und des Katholischen Gemeindeverbandes Düsseldorf. Sie wird von den Düsseldorfer Franziskanern betreut. Zur Zeit sind dies Rafael Dermund OFM und Athanasius Spies OFM.

kgi

# Unterwegs mit dem Sonnengesang

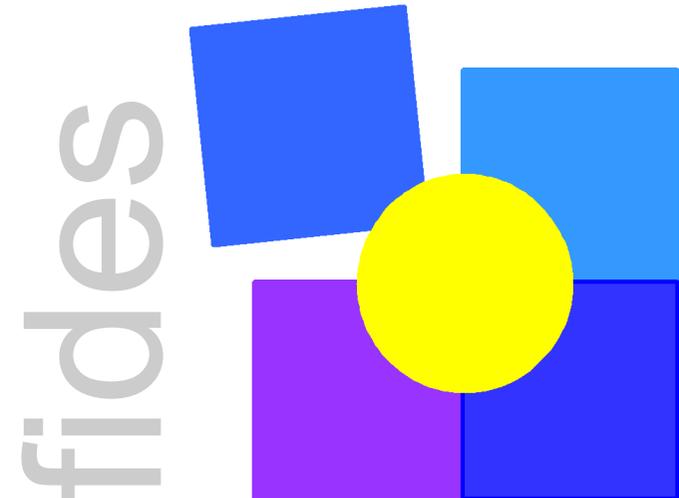
**Kontemplative Wanderungen  
2025**

## Bürozeiten der kgi-fides:

**Montags, mittwochs und freitags  
von 16.00 bis 18.00 Uhr.**

Falls Sie uns außerhalb dieser Zeiten kontaktieren möchten, oder uns nicht direkt telefonisch erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter.

Wir rufen dann sobald wie möglich zurück.



## Kontemplation

Kontemplation ist keine Methode, sondern eine Haltung. Es geht darum, so gut wie möglich mit allen Sinnen in der Gegenwart zu sein, wahrzunehmen, was ist und was sich zeigt, ohne an der Situation etwas verändern zu müssen.

Wahrnehmen ist nicht denken, benennen, analysieren, sondern innehalten, äußerlich und innerlich präsent sein, aufmerksam, mit Interesse, ohne Erwartung. Das ist nicht leicht.

## Kontemplation und Natur

Die Natur kann mir helfen, in die Haltung des Wahrnehmens zu finden, das Gedankenkarussell zum Schweigen zu bringen und für eine Weile nicht über den Alltag nachzudenken. Sie lädt mich ein, einfach nur da zu sein, zu gehen, zu betrachten, mal still zu stehen, etwas zu entdecken und mich finden zu lassen, von dem, was verborgen gegenwärtig ist. Die ganze Welt ist voll von Gott. Das zu spüren, fällt in der Natur meist leichter als an anderen Orten.

## Der Sonnengesang

Auf unseren Wegen begleitet uns jeweils eine Strophe des Sonnengesangs des Heiligen Franziskus und lädt uns ein, mit einzustimmen in das Lob der Schöpfung.

## Wege

Wir wandern in Düsseldorf und nächster Umgebung. Die Wanderungen sind zwischen 9 und 11 Kilometer lang und dauern ca. 3 - 3,5 Stunden. Sie führen uns über alle Arten von Wegen - Waldwege, Trampelpfade, Schotterwege, asphaltierte Straßen. Meist geht es durch flaches Gelände, jedoch sind auch kleinere Steigungen, wie z.B. im Grafenberger Wald, möglich.

## Aus dem Sonnengesang des Hl. Franziskus:

Höchster, allmächtiger, guter Herr,  
Dein ist das Lob, die Herrlichkeit und Ehre  
und jeglicher Segen.  
Dir allein gebühren sie, Höchster,  
und kein Mensch ist würdig, Dich zu nennen.

Gelobt seist Du, mein Herr,  
mit allen Deinen Geschöpfen,  
besonders der Schwester Sonne,  
die uns den Tag schenkt und durch die Du uns leuchtest.  
Und schön ist sie und strahlend mit großem Glanz:  
von Dir, Höchster, ein Sinnbild.

Gelobt seist Du, mein Herr,  
für den Bruder Mond und die Sterne,  
am Himmel hast Du sie geformt,  
klar und kostbar und schön.

Gelobt seist Du, mein Herr,  
für den Bruder Wind,  
für Luft und Wolken, für heiteres und jegliches Wetter,  
durch das Du Deine Geschöpfe am Leben erhältst.

Gelobt seist Du, mein Herr,  
für das Wasser,  
sehr nützlich ist es  
und demütig und kostbar und keusch.

...

Lobet und preiset den Herrn  
und dankt und dient ihm  
mit großer Demut.



## Termine:

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>08. März 2025</b>      | <b>Bruder Sonne</b><br>Wanderggebiet: zwischen Homberg und Metzkausen (11 km)                                       |
| <b>26. April 2025</b>     | <b>Schwester Mond</b><br><b>19:00 Uhr</b> Wanderung in die Abenddämmerung<br>Wanderggebiet: Schloss Heltorf (10 km) |
| <b>17. Mai 2025</b>       | <b>Bruder Wind, Luft und Wolken</b><br>Wanderggebiet: Segelfluggplatz Aaper Wald (10 km)                            |
| <b>14. Juni 2025</b>      | <b>Schwester Wasser</b><br>Wanderggebiet: Urdenbacher Kämme (10 km)   |
| <b>23. August 2025</b>    | <b>Bruder Feuer</b><br>Wanderggebiet: Neandertal (10 km)  |
| <b>13. September 2025</b> | <b>Mutter Erde</b><br>Wanderggebiet: Rotthäuser Bachtal (10 km)   |
| <b>11. Oktober 2025</b>   | <b>Verzeihen und Ertragen</b><br>Wanderggebiet: Stinderbachtal (9 km)   |
| <b>08. November 2025</b>  | <b>Bruder Tod</b><br>Wanderggebiet: Nordfriedhof  |

## Treffpunkte:

Wir treffen uns - sofern nicht anders angegeben - **um 9:00 Uhr am jeweiligen Ausgangspunkt der Wanderung**. Dabei handelt es sich immer um eine Haltestelle des ÖPNV. Da wir **Rundwanderungen** gewählt haben, enden wir stets wieder am Ausgangspunkt. Die Startpunkte der Wanderungen teilen wir allen Angemeldeten rechtzeitig vor den Wanderungen mit.