

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
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

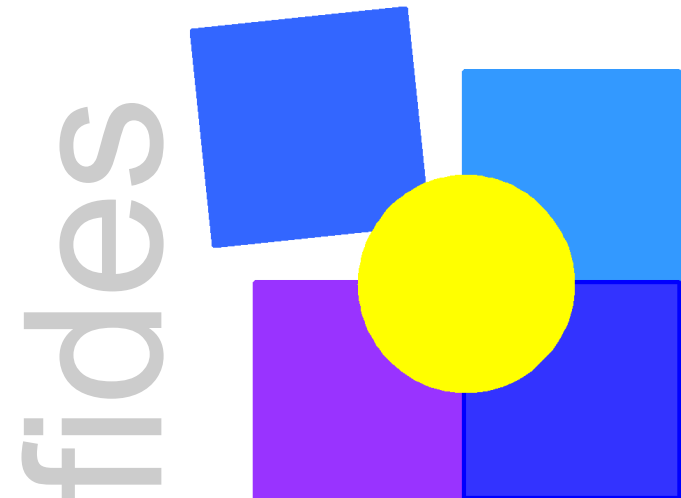
**Kontemplative Wanderungen
2025**

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:

08. März 2025

Bruder Sonne

Wanderggebiet: zwischen Homberg
und Metzkausen (11 km)

26. April 2025

Schwester Mond

19:00 Uhr Wanderung in die Abenddämmerung
Wanderggebiet: Schloss Heltorf (10 km)

17. Mai 2025

Bruder Wind, Luft und Wolken

Wanderggebiet: Segelfluggplatz Aaper Wald (10 km)

14. Juni 2025

Schwester Wasser

Wanderggebiet: Urdenbacher Kämme (10 km)

23. August 2025

Bruder Feuer

Wanderggebiet: Neandertal (10 km)

13. September 2025

Mutter Erde

Wanderggebiet: Rotthäuser Bachtal (10 km)

11. Oktober 2025

Verzeihen und Ertragen

Wanderggebiet: Stinderbachtal (9 km)

08. November 2025

Bruder Tod

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.