



# Männer. Wildnis. Auszeit.

Eine Reise mit  
dem Kanu  
durch Schweden

28.07.–06.08.2023

Värmland,  
Dalsland Schweden

„Wer den Weg zur Natur findet –  
findet auch den Weg zu sich  
selbst.“

(Klaus Ender)

Dalsland und Värmland gelten als Europas  
schönstes und größtes Kanuparadies. Seen und  
Flüsse betten sich mit ihren Inseln in hügelige  
und bergige Waldgebiete ein. Die Ausläufer  
dieser riesigen Seenplatte mit ihren klaren Ge-  
wässern erstrecken sich von Schweden bis nach  
Norwegen und laden ein, sein Zelt für die Nacht  
auf einer Insel oder im Wald der Uferregionen  
aufzuschlagen.

Diese beeindruckende und naturbelassene  
Landschaft erkunden wir mit Kanadier-Kanus,  
in denen wir unsere 2-Personen-Zelte,  
Lebensmittel, Ausrüstungsgegenstände und  
unser Gepäck mitnehmen. Isomatten und  
Schlafsäcke können auf Anfrage dazugebucht  
werden. Wir werden an Lagerfeuern Brot  
backen, gemeinsam Essen kochen und Zeit für  
Gespräche und gemeinsame Aktionen haben.

Unser Gepäck wird auf der Hin- und Rückreise  
nach Schweden in einem Begleitfahrzeug trans-  
portiert.



## ORGANISATORISCHES

### GESAMTVERANTWORTUNG UND INHALTLICHE BERATUNG

Jörg Wetjen, Institut für Kirche und Gesellschaft  
T. 02304. 755-336  
joerg.wetjen@kircheundgesellschaft.de

### ANMELDUNG UND TAGUNGSSEKRETARIAT

Kathrin van Meegen  
Iserlohner Straße 25  
58239 Schwerte  
T. 02304. 755-308  
kathrin.vanmeegen@kircheundgesellschaft.de

### SEMINARKOSTEN PRO PERSON

749,00 € (inkl. Fahrtkosten, Verpflegung,  
Kanu- und 2-Pers.-Zeltverleih)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es empfiehlt sich  
eine rechtzeitige Anmeldung. Ihre Teilnahme soll  
nicht am Preis scheitern, sprechen Sie uns an.  
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung.  
Bei einer Absage später als vier Wochen vor Beginn,  
wird eine Ausfallgebühr von 50% berechnet. Bei  
einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn  
wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage  
am Tage des Seminarbeginns von 100% in Rech-  
nung gestellt.

Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie  
[hier](#).

Unser Alltag ist allzu oft geprägt von Hektik. Wir suchen, die Balance zwischen Beziehung und  
Arbeit, Kindern und Hobby, Care-Aufgaben und Leichtigkeit zu halten. Die Themen, die uns tag-  
täglich beschäftigen, nehmen einen großen Stellenwert ein.

Inhaltlich gehen wir vor dem Hintergrund eines einfachen Lebens in einer naturbelassenen Land-  
schaft der Frage nach, welche vielfältigen Themen unseren Alltag bestimmen und reflektieren,  
ob dies auch die Themen sind, die uns im eigenen Leben wichtig sind. Wir wollen uns mit diesem  
Themenfeld kritisch auseinandersetzen und uns der Frage stellen, wie wir unseren Alltag mit we-  
niger Gepäck effektiv und mit Leichtigkeit gestalten können. Verantwortung zu übernehmen und  
Freiräume wahrzunehmen geben uns die Möglichkeit, neue Perspektiven zu gewinnen.

Wir laden dazu ein, in der Schlichtheit die Fülle zu finden. In der Auseinandersetzung mit uns  
selbst und mit anderen, in unterschiedlichen Gruppenzusammensetzungen und mit unterschied-  
lichen Impulsen wollen wir uns dem Thema „Mental Load“ annähern und dies bearbeiten.

„Hektik verschwendet Zeit;  
Gelassenheit genießt und besinnt sich auf das Wesentliche,  
sie weiß, was sie nicht zu glauben braucht.“

(Raymond Walden)

Jörg Wetjen, Theologe, Referent für Männerarbeit

Max Kresse, IT-System-Elektroniker und ehrenamtlicher Leiter für Vater-Kind-Angebote

### FREITAG, 28. JULI 2023

Anreise mit dem Zug von Dortmund nach Kiel, Weiterfahrt mit der Fähre nach Oslo

### SAMSTAG, 29. JULI 2023

Weiterfahrt mit dem Zug nach Arjäng, Transport zum Kanu-Center,  
Einweisung und erste Etappe mit dem Kanu

### SONNTAG, 30. JULI – DONNERSTAG, 3. AUGUST 2023

Tagesetappen im Kanu

### FREITAG, 4. AUGUST 2023

Letzte Etappe und Rücktransport zum Kanu-Center nach Risviken

### SAMSTAG, 5. AUGUST 2023

Transport nach Arjäng, Zugfahrt nach Oslo und Rückfahrt mit der Fähre nach Kiel

### SONNTAG, 6. AUGUST 2023

Rückfahrt von Kiel nach Dortmund mit dem Zug

