



Pilgertermine 2023/2024



Pilgertage „LeerLauf für den Kopf“:

Einmal im Monat begeben wir uns in einer kleinen Gruppe auf Kurzpilgerschaft im Münchner Umland. Moderate Bewegung ist der ideale Begleiter, um wie ein Computer den Arbeitsspeicher (also den Kopf) einmal herunter zu fahren.

Der „Pilgertag“ bietet alles, was so ein Auszeit-Tag braucht: Achtsame Impulse, eine stets sich ändernde Natur, viel frische Luft – und am besten ausgeschaltete Handys!

Die Wanderstrecke beträgt jeweils etwa 15-20 km (kurzfristige Anpassungen nach Wetterlage möglich). Bitte auf entsprechende Bekleidung und Schuhe achten! Einkehrmöglichkeiten sind vorhanden.

Es empfiehlt sich, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen, da Start- und Endpunkt nicht identisch sind.

Termine:

- So 29.10.2023, Treffpunkt 10 Uhr, S6 Starnberg
 - So 19.11.2023, Treffpunkt 10 Uhr, S3 Olching
 - So 10.12.2023, Treffpunkt 10 Uhr, S4 Grafrath
 - **Sondertermin** am Sa 06.01.2024: **"3-Königs-Pilgern mit Jahreszielplanung"**
 - So 04.02.2024 → So 05.03.2024 → So 21.04.2024 → So 04.05.2024
 - So 09.06.2024 → So 14.07.2023 → So 25.08.2023 jeweils 10-17 Uhr
(weitere Termine auf Anfrage)
- Teilnahmebeitrag: 20 € (zzgl. MVV+Essen)

Buche noch heute Deinen Platz:

<https://weg-zurueck-ins-leben.de/leerlauf-fuer-den-kopf/>

Stresspräventionskurs „to go“:

Zu neuer Kraft und Inspiration auf dem Jakobsweg

Der Kompaktkurs [Kurs „Veränderung“](#) bietet die Inhalte des bewährten Burnout-Präventions-Coachings **im Rahmen eines Urlaubs** in einer **Kleingruppe**.

Bestandteil & Voraussetzung für den Kompakt-Kurs „Veränderung“ sind:
- die Durchführung eines individuellen „Kurz-Gutachten“ sowie
- eine (ggf. per Telefon) begleitete **fünfwöchige Vorbereitungszeit**, welches das Führen eines Tagebuchs beinhaltet.

Unterwegs sich selbst begegnen:

4 Tage auf dem Tiroler bzw. dem Isar-Loisach-Jakobsweg

Das tägliche Wandern (ca. 18-25 km) auf dem Jakobsweg bietet ausreichend Gelegenheit zur **Bewegung** und somit zum **Stressabbau**. So kann sich der Kopf von kreisenden Gedanken und Sorgen entleeren. Der Tag wird angereichert durch (spirituelle) Impulse zur Stressbewältigung & Neuorientierung sowie durch gemeinsame Lieder. Das bietet genügend Möglichkeit zum **Perspektivwechsel**, zur Be-Sinn-ung sowie zur **Reflexion** über das Erleben der eigenen Innen- und Außenwelt.

Alle Veranstaltungen finden – im Sinne des Wortes – laufend statt.

Termine, Details & Anmeldung – siehe Rückseite

oder unter:

Christina Bolte, Pilgerbegleiterin, Podcast-Moderatorin & Coach

Postanschrift: Hermann-Lingg-Str. 5, 80336 München

Tel./Fax: 089 / 52 38 93 02 Mobil: 0151 / 50 74 15 79

Email: c.bolte@weg-zurueck-ins-leben.de, www.weg-zurueck-ins-leben.de



Pilgertermine 2023/2024

Stresspräventionskurs „to go“: Zu neuer Kraft und Inspiration auf dem Jakobsweg

Der Kompaktkurs ist gedacht für Menschen, die die Inhalte des bewährten Burnout-Präventions-Coachings [Kurs „Veränderung“](#) lieber kompakt **im Rahmen eines Urlaubs** erarbeiten möchten. **Kleingruppen** mit max. 6 Teilnehmern sind garantiert!

Entdecke auf **einem der verschiedenen Jakobswege** die heilsamen Kräfte dieses uralten Pilgerweges, der Dich umgebenden Natur und der **naturverbundenen Bewegung**. Mache gemeinsam mit anderen Betroffenen den ersten Schritt, hinaus aus der Stressfalle, hinaus in die Natur und hinein ins Leben und zu neuer Inspiration. **Kehre dem Alltag den Rücken zu** und mache eine außergewöhnliche und spirituelle Erfahrung, sammle **neue Impulse**, geh, begleitet durch mich, voran.

Bestandteil & Voraussetzung für den Stresspräventions-Kurs kompakt sind die Durchführung eines individuellen „Kurz-Gutachten“ sowie eine (ggf. per Telefon) begleitete **fünfwöchige Vorbereitungszeit**, welches das Führen eines Tagebuchs beinhaltet.

Ich begleite Dich gern auf Deinem Weg!

Termine für den Jakobsweg:

- 18.05.2024 – 25.05.2024 (1 Woche auf dem Jakobsweg in Portugal/Spanien)
- 10.08.2024 – 17.08.2024 (auf dem Jakobsweg in Deutschland/Österreich)

Buche noch heute Deinen Platz: <http://weg-zurueck-ins-leben.de/kv-kompakt>

Unterwegs sich selbst begegnen: 4 Tage auf dem Tiroler bzw. dem Isar-Loisach-Jakobsweg

Den Tag beginnen wir jeweils mit einem gemeinsamen Frühstück und dem ersten spirituellen Morgen-Impuls. Anschließend machen wir uns „auf den Weg“: Das tägliche Pensum beträgt 18 - 25 km, was eine gute Kondition erfordert.

Das Wandern auf dem Jakobsweg bietet dabei Gelegenheit zur **Bewegung** und somit zum **Stressabbau**. So kann sich der Kopf von kreisenden Gedanken und Sorgen entleeren. Dadurch bietet sich genügend Möglichkeit zum **Perspektivwechsel** sowie zur **Reflexion** über das Erleben der eigenen Innen- und Außenwelt. Die Gruppe und die (spirituellen) Impulse und Lieder bieten dabei Unterstützung.

Am Ankunftsort hast Du Zeit zur freien Verfügung, zum Ausruhen oder für eine Orts-Besichtigung. Vor dem Abendessen beschließen wir den Tag mit einem weiteren Impuls zur Stressbewältigung & Neuorientierung, begleitet von Austausch und Rückmeldungen über die Erlebnisse des Tages sowie dem Impuls zum Tagesabschluss.

Termine für den Tiroler bzw. den Isar-Loisach-Jakobsweg:

- Vom 18.05.2023 – 21.05.2023 (Fronleichnam – Inntal)
- Vom 12.08.2023 – 15.08.2023 (Mariä Himmelfahrt – Isar-Loisach-Weg)

Buche noch heute Deinen Platz: http://weg-zurueck-ins-leben.de/4tage_inntal

Christina Bolte, Pilgerbegleiterin, Podcast-Moderatorin & Coach

Postanschrift: Hermann-Lingg-Str. 5, 80336 München

Tel./Fax: 089 / 52 38 93 02 Mobil: 0151 / 50 74 15 79

Email: c.bolte@weg-zurueck-ins-leben.de, www.weg-zurueck-ins-leben.de