

Lass dich gehen!



Pilgern zur Entschleunigung
und Burnout-Prävention

Auf dem Lutherweg
von Grünberg nach Bad Hersfeld

Pfingstmontag, 10.06.19
bis Samstag, 15.06.19

evangelische **STADT**
AKADEMIE münchen



 Spirituelles Zentrum
St. Martin
München | Schweigen · Reden · Handeln

spirituelles
zentrum
im eckstein 

„Lass dich gehen!“

Pilgern zur Entschleunigung und
Burnout-Prävention

Stress lass nach! Manchmal ist es wie verhext, im Beruf oder im Privaten, alles wächst über den Kopf, man weiß nicht mehr ein noch aus, und worin liegt nochmal der Sinn? Das sind typische Lebensumstände, die Menschen auf einen Pilgerweg bringen können. Um zu Fuß in einer menschenfreundlichen Geschwindigkeit unterwegs zu sein. Um sich nur um das Nahliegende zu kümmern: gehen, essen, schlafen. Um auf diese Weise einem Burnout aus dem Weg zu gehen.



Auf dem hessischen Lutherweg pilgern wir entschleunigt täglich rund 20 Kilometer. Biographische und spirituelle Impulse helfen, unsere Situation einzuordnen und zu verändern. Es gibt Zeiten der Stille und Zeiten des Austauschs, geschlafen wird in Doppel- und Mehrbettzimmern. Jede und jeder trägt den eigenen Rucksack selbst. Entsprechend ist Gesundheit, eine gewisse Kondition und Lust am Pilgern nötig. Sich gehen lassen – um ein Stück heil zu werden...

Pilgerbegleitung:

Hanns-Hinrich Sierck, Pfarrer, Leiter des Spirituellen Zentrums St. Martin in München, Beauftragter für geistliche Übung und Meditation im Raum Südbayern

Dr. Tanja Sierck, ganzheitlich arbeitende Ärztin aus Gaimersheim, Erfahrung mit Burnout-Prävention und -Behandlung

Michael Kaminski, Dipl.-Religionspädagoge, Pilgerbegleiter, München

Geplanter Ablauf der begleiteten Pilgerreise:

Montag, 10.06.19:

Mittags: Treffen der Pilgergruppe in Grünberg (Für PilgerInnen aus München ist eine gemeinsame Anreise auf Wunsch möglich, Abfahrt am Münchner Hauptbahnhof um 8.20 Uhr, Ankunft in Grünberg um 12.50 Uhr).

Gemeinsames Mittagessen zum Kennenlernen. Aussendung der Pilgergruppe in der evangelischen Stadtkirche. Der Weg führt uns über Felder vorbei durch Lehnheim, wir kommen an der Fachwerkkirche von Ilsdorf vorbei und erreichen Flensungen. Übernachtung im Landhotel Gärtner.
(ca. 9 Kilometer, Gehzeit ca. 3 Stunden)

Dienstag, 11.06.19:

Nach dem Frühstück und spirituellem Morgenimpuls führt der Weg im leichten Auf und Ab vorbei an weiteren Fachwerkkirchen und durch das Tal der Ohm. Über den Grauen Berg und dann ins Tal der Felda, wie im richtigen Leben mal hinauf und mal hinunter. Durch Ermenrod hindurch erreichen wir Groß-Felda. Übernachtung im Landhotel zur Oase.
(ca. 22 Kilometer, Gehzeit ca. 6-7 Stunden)



Mittwoch, 12.06.19:

Heute wechseln sich in der Umgebung Felder und Wälder ab. Am Wegesrand Schlösser (in Romrod und Altenburg) und eindruckliche Kirchen, die an das Reformationsgeschehen erinnern. Übernachtung in Alsfeld im Hotel zum Schwalbennest.
(ca. 22 Kilometer, Gehzeit ca. 6-7 Stunden)

Donnerstag, 13.06.19:

Alsfelds Fachwerk bewundernd führt der Weg wieder aus der Stadt, durch die Waldwiesenlandschaft des Eifatals wartet wieder manch kleiner An- und Abstieg. Am Tagesziel Grebenau schauen wir an der evangelischen Stadtkirche vorbei. Übernachtung in privaten Pilgerherbergen.
(ca. 20 Kilometer, Gehzeit ca. 6 Stunden)

Freitag, 14.06.19:

Vormittags fordert ein Anstieg von fast 300 Höhenmetern zur Burg auf dem Herzberg. Später wird es, das Jossa- und Fuldataal erreichend, wieder flacher. Zwischen Fulda und Bahnstrecke führt der Weg nach Niederaula. Übernachtung im Heuhotel Eckardt. (ca. 21 Kilometer, Gehzeit ca. 6,5 Stunden)

Samstag, 15.06.19:

Am letzten Tag der Pilgerreise geht es über die Aulaberge nach Asbach. An der Fulda entlang durch einen Kurpark erreichen wir unser Pilgerziel Bad Hersfeld. Durch den Stiftsbezirk mit seiner Stiftsruine erreichen wir die Altstadt Bad Hersfelds.



Bewusstes Ankommen, Stärkung, gemeinsamer Abschluss und Rückfahrt mit der Bahn nach Süden – oder in andere Himmelsrichtungen (nach München ist wieder die Teilhabe an einer Gruppenfahrkarte möglich). (ca. 15 Kilometer, Gehzeit ca. 5 Stunden)

Zusammenfassung der organisatorischen Informationen:

Termin:

Treffen am Pfingstmontag, den 10.06.19 in Grünberg um 13 Uhr (Für Gruppenticket-Mitfahrende: Abfahrt in München 8.20 Uhr)

Ende am Samstag, 15.06.19, ca. 16.00 Uhr in Bad Hersfeld (Gruppenticket-Rückfahrt nach München, Ankunft ca. 20 Uhr)

Menschen, die in und um München wohnen, können bei Bedarf und bei Beteiligung an der Gruppenfahrkarte gemeinsam anreisen. Für Teilnehmende an anderen Orten ist eine selbständige An- und Abreise sinnvoll.



Übernachtung:

In einfacheren Hotels/Pensionen in Doppel- und Mehrbettzimmern; jede und jeder trägt das eigene Gepäck selbst.

Gruppengröße:

max. 13 Teilnehmende

Kosten:

€ 375.- für Unterkunft mit Frühstück, Pilgerbegleitung und Pilgerpässe
Zuzüglich Bahnfahrten sowie weitere Verpflegung und Getränke.

Anmeldung:

Wir bitten um Anmeldung bis 27.05.19 mit nebenstehendem Abschnitt oder auf www.evstadtakademie.de

Organisation:

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Michael Kaminski, Tel.: 089/54 90 27-14

Veranstalter

evangelische **STADT AKADEMIE** münchen

Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München

Tel.: 089/549027-0

Fax: 089/549027-15

e-mail: kaminski@evstadtakademie.de

Internet: www.evstadtakademie.de

In Zusammenarbeit mit:

*Spirituelles Zentrum St. Martin München,
Evangelisches Forum Annahof Augsburg,
Pilgerzentrum St. Jakob Nürnberg,
Spirituelles Zentrum Nürnberg*

An:
evangelische **STADT AKADEMIE** münchen

Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München

Auch per Fax möglich: 089/54 90 27-15

Für folgende Veranstaltung möchte ich mich anmelden:

„Lass dich gehen!“

Pilgern zur Entschleunigung und Burnout-Prävention

O Ich habe Interesse am Gruppenticket der Bahn ab München/Nürnberg (ggfs. ankreuzen)

Name:.....

Anschrift:.....

.....

Telefon – tagsüber:.....

E-Mail:.....

Ich erteile Abbuchungserlaubnis für den Betrag von € 375 von meinem Konto:

Bank:.....

BIC:.....

IBAN:.....

Datum, Unterschrift:.....

.....

Hinweis zum Datenschutz:
Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.