

Bildungsurlaub/Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW:

Wandern und Pilgern für die Gesundheit, Stressabbau, Achtsamkeit fördern, Resilienz stärken.

... über Passagen des Jacobs- Pilgerwegs entlang der Mosel in Hunsrück und Eifel! Weinberge, Burgen, Traumpfade, über leichte, umgehbare Klettersteige.

Mit einer Übernachtung im Kloster.

Jakobus Namensgeber des Jakobsweg

Dieses Einsteiger-Angebot ist auch für Menschen ohne religiösen Bezug zum Thema geeignet.

Dass Wandern und Pilgern positive Einflüsse auf unsere Gesundheit haben, ist bekannt. Die Bewegung in der Natur fördert Ausdauer und Fitness, stabilisiert den Bewegungsapparat, stärkt das Immun- sowie das Herz-Kreislaufsystem. 1 Woche lang nur zu Fuß unterwegs sein. Der Weg ist unser Ziel.

Das gemeinsame, gleichmäßige und beständige Gehen in der Gruppe wirken wie eine Meditation, bei dem auch die fünf motorischen Basiskompetenzen trainiert werden. Die dauerhafte Bewegung und Besinnung auf eigene Stärken wirken sich ausgleichend und wohltuend auf Psyche und Gesundheit aus und führen zum Stressabbau. Angebote für innere Balance werden gemacht. Den ganzen Tag unterwegs sein: die Elemente, die Stille, im Hier und Jetzt sein, die Natur mit ihren vielen Facetten, Gemeinschaft, gemeinsamen Austausch und gegenseitige Rücksichtnahme erleben. Die Verbindung von Sport und Meditation führen zu einer Entschleunigung und einer bewussten Konzentration auf sich selbst. Ein Perspektivenwechsel wird erzeugt. Diese wertvollen Erfahrungen finden in Beruf und Alltag Anwendung und führen zu einer gestärkten Resilienz. Um den Gedanken des Pilgerns zu unterstützen, werden die Smartphones während der Wanderungen abgeschaltet, können aber gern zum Fotografieren benutzt werden.

Gepilgert wird u. a. auf einigen Passagen des Jacobs- Pilgerwegs über verborgene Traumpfade und spirituelle Plätze voller Abwechslungen und von hohem Naturerlebniswert. Entlang an herrlichen Fluss- und Bachläufen, großartigen Panoramawegen, durch Wälder, Weinberge, herrliche Vegetation, pittoreske Ortschaften und über 2 leichte Klettersteige führt unser Weg. Wer das nicht mag, kann die Klettersteige unschwierig umgehen. Zum Einstieg starten wir an den ersten 3 Tagen unsere Pilgerreise mit leichtem und bequemen Tagesrucksack ab Hotel in Ediger- Eller, an den beiden letzten Tagen führt uns zum Abschluss der Weg weiter zum Kloster Maria Engelport. Übernachtung dort. Endpunkt ist Treis-Karden.

Termin: 05.04. – 09.04. 2027, max. 10 - 12 Teilnehmer, private An- und Abreise in Fahrgemeinschaften, Treffpunkt: Ediger-Eller/Mosel 13.00 Uhr
Anmeldeschluss: 05.03.2027

Leistungen: Pilgerbegleitung- und Führung durch Dipl. Sozialpädagogen und geprüften Bergsportführer, sämtliche aufwändige Hintergrund-Logistik vor Ort sowie Buchung aller Unterkünfte, Pilger-Urkunde, Unterbringung in DZ; EZ bei rechtzeitiger Buchung begrenzt möglich; kleine Änderungen vorbehalten.

Preis: 620,- € ab 7 Pers. 740,- € ab 5 Pers. Für Übernachtung/Verpflegung, Rücktransfer müssen noch Kosten von ca. 250,- € eingeplant werden, die erst vor Ort bezahlt werden müssen.

Voraussetzungen: Freude am Konzept und an Unternehmungen in der Gruppe, ein wenig Abenteuerlust, neues Erleben wollen; Kondition für 10-15 Kilometer Pilgern täglich, an 2 Tagen je 20 km, Gehzeiten: max. 6 Std. am Tag, am ersten und letzten Tag weniger. Trittsicherheit für

diejenigen, die Klettersteige gehen wollen. Zusätzliche Infos gern beim Dozenten oder bei der VHS.