



Stille in der Natur

Zeit zu sich zu finden



Intention

- Zur Ruhe finden in der Natur.
- Die Gedanken loslassen.
- Den eigenen Atmen und Körper spüren.
- Lernen langsam zu gehen | Gehmeditation.
- Gedankenaustausch | Wie sich Stille für jeden von uns anfühlt.
- Die Bedeutung des Gebets für den inneren Frieden erkennen.
- Erste Erfahrung bei dem bewussten Erleben, Spüren der Natur.
- Erfahrungsaustausch zum Pilgern.
- Das Pilgern erleben.



Spirituelle Begleitung

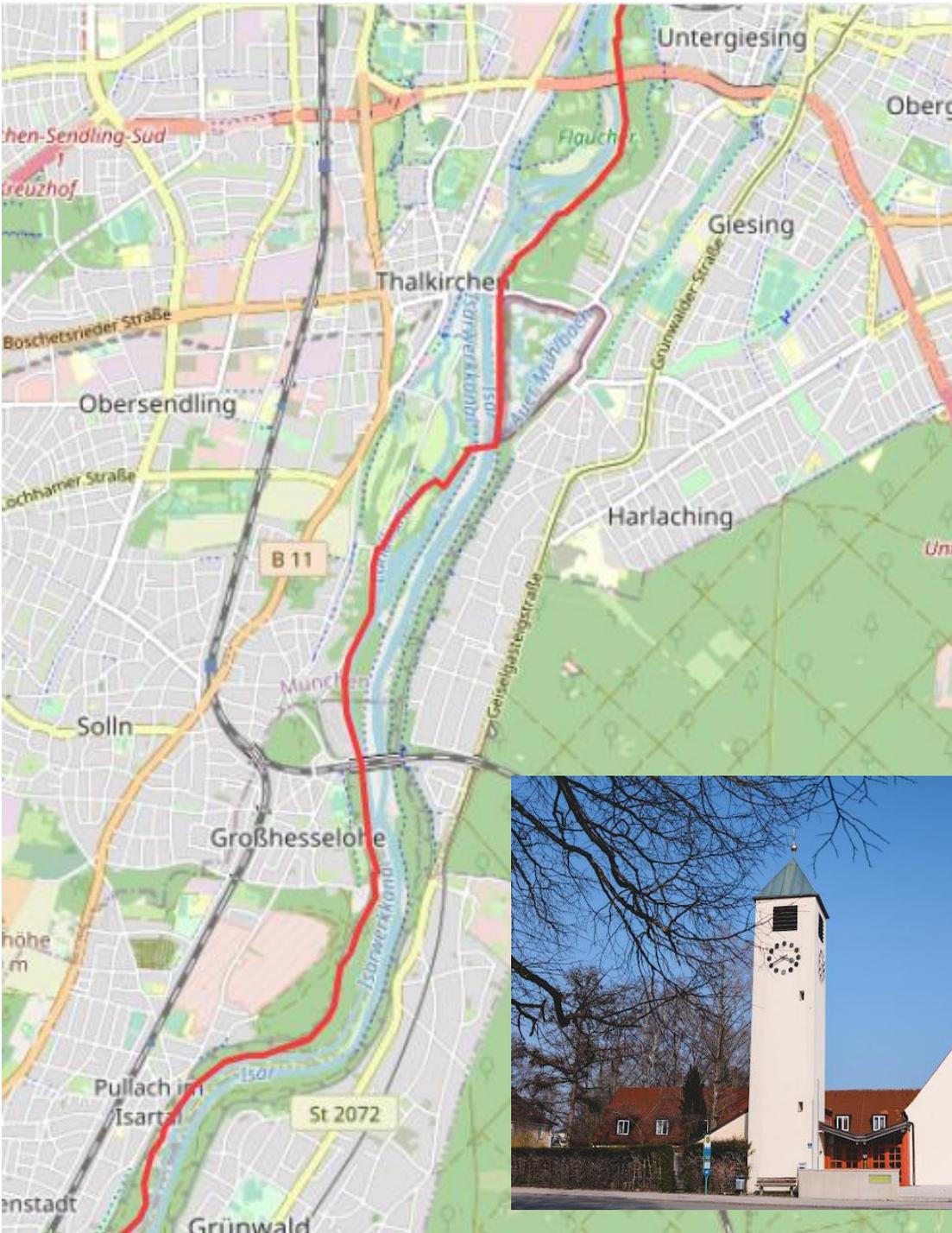


Michael Kaminski ist Religionspädagoge und gestaltet Erwachsenenbildung an der Evangelischen Stadtakademie München. Im Spirituellen Zentrum St. Martin in München leitet er das Pilgerzentrum und koordiniert die Pilgerarbeit. Auf Pilgerwegen hat er allein und Gruppen begleitend mehr als 15.000 Kilometer zurückgelegt. Seit 2012 bildet er Pilgerbegleiterinnen und Pilgerbegleiter aus.



Eckdaten

- Datum: 23. September 2023
- Beginn: 9:30 Uhr
- Treffpunkt: München, Marienplatz
- Wanderung auf dem Münchner Jakobsweg
- Marienplatz – Pullach (ca. 11km)
- Rückkehr mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Ende: 15:00 Uhr



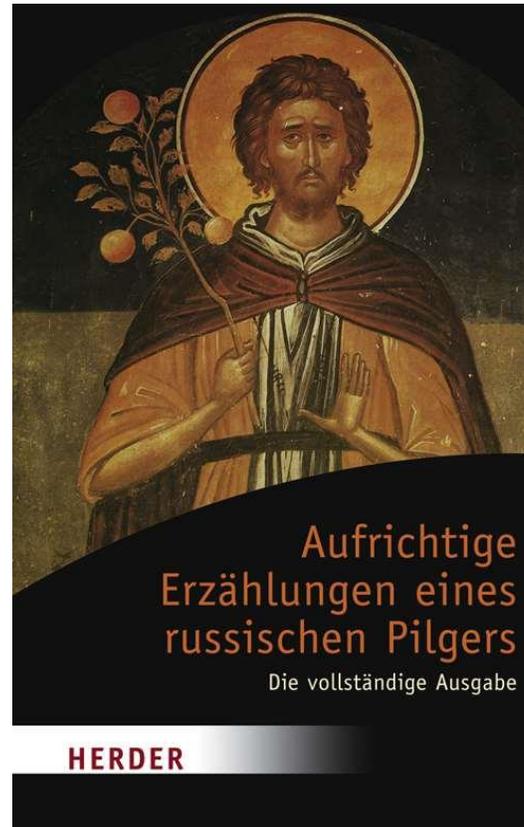
Wegstrecke

- Marienplatz - Pullach
- Entlang der Isar
- Länge ca. 12,5km
- Gehzeit 3:00 h
- Gesamtdauer: Je nach „Pilgerprogramm“: 5 -6h
- Konditionsanforderung leicht
- Option: Am Ende Andacht in der Jakobuskirche in Pullach
- Rückkehr mit öffentlichen Verkehrsmitteln





Literatur



Emmanuel Jungclaussen
(1927 – 2018)
Benediktinerpater, emeritierter
Abt der Klosters Niederaltaich
und geistlicher Schriftsteller





Organisationsteam

- Eleonore Steinert | eleonore.steinert@gmx.de
- Detlev Duveneck | duveneck@conmoto.de
- Pascal Rösler | pascal@pwfg.blue