



Veranstaltungsprogramm **Zeit für Dich - Touren 2022**

Ort - Start/Ende	Pilgertour	Datum	Dein Tag in Stichpunkten	Tour Level / Anspruch
1. Bergisches Land, 51709 Marienheide - Gimborn Schloßstraße 10	180 Minuten Pilgern	22.05.2022 13 - 16 Uhr	5-mal Lob am Tag - Wertschätzung, Beziehung	Level 1, sehr leicht, 4,5 km
2. Bergisches Land, 42799 Leichlingen Bahnhof , Parkplatz	Pilgern & Yoga mit Britta Endres, Yogalehrerin	12.06.2022 10 - 19 Uhr	Wahrnehmungseinheiten und regeneratives Yoga, Selbsterfahrung, Körper Stretching, Achtsamkeit	Level 1 , leicht ,11 km
3. Bergisches Land, 51688 Wipperfürth, Ostlandstraße 32	180 Minuten Pilgern	03.07.2022 13 - 16 Uhr	Rendezvous mit Deinem Spiegelbild, Selbstreflektion, Rollenwechsel	Level 1, sehr leicht, 4 km



4. Bergisches Land, 51519 Odenthal-Altenberg, Eugen- Heine Platz 2	180 Minuten Pilgern	31.07.2022 13 - 16 Uhr	Lerne im Hier und Jetzt zu sein mit Präsenz Geführte Meditation, Achtsamkeit	Level 1, sehr leicht, 3,5 km
5. Bergisches Land, 42799 Leichlingen Bahnhof, Parkplatz	Pilgern & Yoga mit Gabrielle Steiner, Yogalehrerin	21.08.2022 10 - 19 Uhr	Wahrnehmungseinheiten und regenerativen Yoga, Gespräche, Selbsterfahrung, Körper Stretching, Achtsamkeit	Level 1 , leicht , 11 km
6. Bergisches Land, 51519 Odenthal - Altenberg, Eugen- Heinen-Platz 2	Auf Gottes Wegen – Jakobsweg	28.08.2022 9 - 18 Uh	Meditationen, Selbsterfahrung, Gespräche & spirituelle Impulse	Level 1 -2 , leicht - mittel , 17 km
7. Bergisches Land, 51688 Wipperfürth, Marktplatz am Marktbrunnen	Einfach Gehen - Angekommen- Pilgerworkshop	04.09.2022 9 - 20 Uhr	Körpersprache, Impulse , Geh-Aktionen, Coaching, Abendessen plus ein Getränk	Level 1 -2 , leicht - mittel , 18 km



8. Bergisches Land, 42499 Hückeswagen, Wanderparkplatz Voßhagen	180 Minuten Pilgern	10.09.2022 13 - 16 Uhr	Ob es regnet oder schneit- Selbst- Beratung, Ressourcenarbeit	Level 1, sehr leicht, 4 km
<hr/>				
9. Bergisches Land, 42799 Leichlingen, Bahnhof Bf	Wohin das Leben führt – Pilger- Tagestour	11.09.2022 10 - 19 Uhr	Herausforderungen & Krisen, Reflektion, Ressourcen, Widerstandskraft / Resilienz	Level 1 , leicht , 11 km
<hr/>				
10. Start wird eine Woche vorher bekannt gegeben	Wunder - der Tagesworkshop	03.10.2022 10 - 19 Uhr	Wahrnehmung, Achtsamkeit, Gedankenkontrolle, Perspektiverweiterung	Level 1, leicht, 8-12 km
<hr/>				
11. Bergisches Land, 51709 Marienheide, Müllenbach- straße	180 Minuten Pilgern	11.12.2022 13 -16 Uhr	Besuch von Deinem Engel, Selbstreflektion, Rollenspiel	Level 1, sehr leicht, 3,8 km



Veranstaltungsprogramm **Zeit für Dich - Pilgerreisen 2022**

Ort - Start/Ende	Pilgerreisen	Datum	Deine Jakobsweg in Stichpunkten	Tour Level / Anspruch
12. Spanien -Aragonien, Canfrance Estation / Baskenland Pamplona	Aragonischer Jakobsweg	08.05.22 20.05.22	Ruhe, Langsamkeit und der Blick auf das Wesentliche im Leben	Level 2, mittel - schwer, 15-22 km /Tag
13. Teutoburger Wald, 50171 Höxter, Rathaus - Schwalenberg	Weg der Stille	27.05.22 29.05.22	Stille, Schweigezeit, Spiritualität, Selbstreflektion	Level 1 , leicht, 12 - 14 km/Tag
14. Niederlande, Millingen aan de Rijn, Rijndijk - Steyl	4 Tage Niederrhein Auszeit	04.06.22 07.06.22	2022 AUSGEBUCHT Vormerken für 2023, 19. - 22.5.2023	Level 1 , leicht, 6 - 23 km/Tag



15. Teutoburger Wald, 37696 Marienmünster	Pilgern auf 2 Reifen, Kloster-Garten- Route	12.08.22 16.08.22	Entspannung, spirituelle Impulse, Auszeit, Meditation, Gespräche, Austausch,	56-67 km / Tag (10-25 km/h)
16. Hunsrück & Eifel, 56068 Koblenz /Trier	Pilgerreise - Mosel Camino	18.9.22 26.9.22	Pilgern, Coaching, Impulse, Grenzerweiterung	Level 1 -2 , leicht - mittel , 14-24 km / Tag

Ich begleite Dich und Du bekommst alle wichtigen Infos zum Pilgern. Du wirst Deine eigene Geh-schwindigkeit finden und ein wirkliches Abenteuer erleben, in Deutschland, den Niederlanden und Spanien.



Was solltest Du sonst noch wissen:

- Die Tour Anforderungen sind für Anfänger geeignet.
- Du benötigst keine Pilger - Vorkenntnisse.
- Informationen zu Reise, Unterkünften und Wegetappen bekommst Du von mir.
- Bitte feste Schuhe, Regenschutz und Verpflegung einplanen.
- Zur Ausrüstung bei Mehrtagestouren gibt es die Packliste auf meine Homepage.
- Die An-und Abreise ist meist mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich. Das schont die Natur und entschleunigt.

Die Anmeldung bitte schriftlich, telefonisch oder per Mail mit folgenden Angaben:

- Name
- Adresse
- Telefonnummer
- E-Mail
- Reisebezeichnung
- Veranstaltungsdatum



Du hast noch Fragen, Wünsche oder ein eigenes Anliegen.

Gerne kannst Du mir schreiben.



Stefan Höne
Beratung & Pilgern

Stefan Höne • Hindenburgstraße 43 • 51688 Wipperfürth
info[at]stefanhoene.de • www.stefanhoene.de • 0152 319 62605