

Informationen zur Pilgertour 4 auf dem dänischen Jakobsweg

Wir gehen in einer Gruppe von 8-10 Personen in 4 Tagesetappen von Vojens über Öster Lögum, Kiplev, Bov bis zum dänischen Grenzort Krusau. Der dänische Jakobsweg verläuft auf der historischen Handelsroute, dem Heerweg.

Wir starten gemeinsam mit der Bahn in Elmshorn und fahren über Flensburg nach Vojens mit der Bahn. Das Pilgern auf der Strecke ist ein nordisches Pilgererlebnis in weiter ruhiger Landschaft und verläuft durch Naturschutzgebiete, durch Wälder und an Feldern und Wiesen entlang.

Diese Tour biete ich in Kooperation mit Barbara Jakob an. www.praxis-herzlogik.de

Nach dem Frühstück machen wir uns um 9 Uhr auf den Weg. Wir beginnen jeden Pilgertag mit einer Einstimmung und lassen uns dann durch den Tag treiben. Wir gehen gemütlich...machen Pausen...halten an Kirchen...gehen in Stille....und lernen einfache Atemübungen aus dem „HeartMath“ kennen, die in den Pausen oder während des Gehens angewandt werden können. Sie stärken den Zugang zu unserem emotionalen Herzen und führen zu innerer Balance und Wohlbefinden. Intuitive Einsichten zu einem Thema können uns mit diesen Techniken leichter auf dem Weg "zuwandern". Gegen ca.18 Uhr erreichen wir dann unsere Pilgerherberge für die Nacht.

- 1.Tag: Anreise und 1. Etappe von Vojens nach Törninggard (7 km)
- 2.Tag: Etappe von Törninggard nach Öster-Lögum (18km)
- 3.Tag: Etappe von Öster-Lögum nach Kiplev (24 km) (Abkürzung per Bahn möglich)
- 4.Tag: Etappe von Kiplev nach Krusau (21 km); Busfahrt nach Flensburg
- 5.Tag: Abreise von Flensburg mit der Bahn.

Übernachtung

Wir übernachten in typischen Pilgerherbergen, die auf Initiative einer Pastorin und eines Architekten in Dänemark entstanden sind. Es sind ausgebaute Scheunen mit Mehrbettzimmern, Gemeinschaftsbad und -Küche. Ein Schlafsack muss hier mitgebracht werden. Da kommt echtes Pilgerfeeling auf!

Verpflegung

Wir bekommen in den Pilgerherbergen Frühstück. Teilweise gibt es auch Tagesverpflegung mit auf den Weg oder es stehen Einkaufsmöglichkeiten zur Verfügung. Am Abend dürfen wir uns aus der Tiefkühltruhe der Herberge bedienen, kochen etwas Einfaches oder werden von den Herbergswirten bekocht! Am letzten Abend in Flensburg können wir in ein Restaurant gehen.

Kosten

250€ Honorar
180-190€ (je nach Teilnehmerzahl) incl. 3 mal Frühstück und Abendessen.
zzgl. Anreise und Tagesverpflegung.

Ausrüstung

Sie benötigen gut eingelaufene Wander - oder Freizeitschuhe, einen leichten Schlafsack und einen Rucksack mit Beckengurt.

Als Richtwert für das Gepäck empfehle ich das Maß von ca. 10% des Körpergewichtes. Eine Packliste stelle ich als Vorschlag gerne zur Verfügung.

Vorbereitungstreffen

4 bis 6 Wochen vor der Tour lade ich alle Teilnehmerinnen zu einem Treffen ein, an dem wir uns kennenlernen und alle Fragen klären können. Bei kurzfristiger Anmeldung versende ich ausführliche schriftliche Informationen und biete ein persönliches Gespräch am Telefon zum Kennenlernen an.

Wenn sich vorab Fragen ergeben, rufen Sie mich gerne an oder senden mir eine E-mail.

Barbara Jakob und ich freuen uns auf Sie!