

## **Informationen zur Pilger- und Kanutour**

Von Elmshorn aus fahren wir gemeinsam mit der Bahn nach Kiel. Auf dieser etwas anderen Pilgertour wechseln sich gehen und „Wasserwandern“ mit dem Kanu ab. Die Schwentine begleitet unseren Weg von Kiel nach Preetz, durchquert die schöne kleine Schusterstadt und bringt uns weiter nach Plön. Von dort führt der Weg entlang des großen Plöner Sees weiter nach Bosau.

Wir sind in einer Gruppe von 4-7 Frauen auf Sand- und Waldwegen, kleinen Straßen und Radwegen, sowie auf der Schwentine unterwegs, vorbei an Feldern und kleinen Dörfern, durch die schöne Seenlandschaft der Holsteinischen Schweiz.

Nach dem Frühstück machen wir uns um 9 Uhr auf den Weg und sind dann den ganzen Tag draußen unterwegs. Wir gehen gemütlich... machen Pausen am Wasser... sehen uns Kirchen und ein Kloster auf dem Weg an.....gehen in Stille und machen kleine Achtsamkeitsübungen. Am Nachmittag steigen wir alle in ein großes Kanu und paddeln gemeinsam auf der Schwentine bzw. dem Lanker See weiter.

Wir erreichen zw. 17 und 20 Uhr unsere Herberge für die Nacht.

1. Tag: Anreise und Etappe von Kiel nach Preetz (10 km zu Fuß, 10 km per Kanu)
2. Tag: Etappe von Preetz nach Plön (12 km zu Fuß und 9 km per Kanu)
3. Tag: Etappe von Plön nach Bosau (ca.10 km, zu Fuß (oder per Schiff))
4. Tag: Abreise um 12 Uhr mit dem Schiff nach Plön und von dort mit der Bahn nach Hause.

## **Übernachtung und Kosten**

Wir übernachten in einfachen kommerziellen Unterkünften. Je nach Teilnehmerzahl und Verfügbarkeit variieren die Preise pro Übernachtung (ca. 35-55€ ) für Einzel-,Doppel-oder Mehrbettzimmer. Die Übernachtungen reserviere ich im Voraus und teile Ihnen dann die genauen Kosten kurz vor der Reise mit.

### Kosten pro Person:

190€ Honorar

ca. 200€ für Übernachtungen, incl. Frühstück und Kurtaxe, Fähre, Kanumiete und Transport bei gemeinsamer Anreise ab Elmshorn mit der Bahn ca. 20-30€ und ein individueller Betrag für Tagesverpflegung.

## **Verpflegung**

Frühstück bekommen wir in den Pensionen. Zur Tagesverpflegung stehen Einkaufsmöglichkeiten zur Verfügung oder wir können ein Lunchpaket bei unseren Gastgebern erhalten. Am Abend haben wir die Möglichkeit uns in der Ortschaft zu verpflegen.

## **Ausrüstung**

Sie benötigen gut eingelaufene Wander-oder Freizeitschuhe und einen Rucksack mit Beckengurt. Als Richtwert für das Gepäck empfehle ich das Maß von ca. 10% des Körpergewichtes. Eine Packliste stelle ich den Teilnehmerinnen 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 email.

**Ich freue mich auf Sie.**