

## 4 Tage auf dem Bayrischen Jakobsweg Unterwegs sich selbst entdecken

### Ausschreibung

Sie haben das Gefühl, im Strudel des Alltags, zwischen Job, Familie, Partnerschaft häufig neben sich zu stehen und dabei vielleicht selbst oft zu kurz zu kommen. Haben das Gefühl, Ihnen fehlt die Perspektive wie es stattdessen weitergehen kann – und vor allem wohin.



Machen Sie einen Standortwechsel: Unternehmen Sie den ersten Schritt – hinaus aus der Stressfalle, hinaus in die Natur und hinein ins Leben!

Entdecken Sie auf dem Bayrischen Jakobsweg gemeinsam mit einer kleinen Gruppe\* die heilsamen Kräfte dieses uralten Pilgerweges und der naturverbundenen Bewegung. Sammeln Sie neue Impulse, treffen Sie neue Menschen und finden Sie dadurch einen neuen Zugang zu sich selbst. Gewinnen Sie eine neue Perspektive und Klarheit. Lernen Sie – auf dem Jakobsweg wie im Leben – die zahlreichen Wegweiser zu erkennen, um Ihr(e) Ziel(e) zu erreichen.

Wir starten in Penzberg und pilgern entlang der Loisach und der Isar über Felder, Wiesen und Anhöhen auf dem Jakobsweg bis nach Mittenwald. Die gesamte Wanderstrecke beträgt ca. 60 Kilometer, d. h. zwischen 12-20 km/Tag.

Das Detail-Programm erhalten Sie auf Anfrage!

### Zielgruppe:

Menschen zwischen 30 und 60 mit dem Wunsch nach Sammlung, Klarheit und Neuorientierung.

\* Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Teilnehmende begrenzt (mind. 6).

### Angebots-Konditionen:

Der Beitrag für Pilgerbegleitung, Organisation, tägliche Impulse und ein kleines Abschluss-Ritual beträgt 250 €.

Die Kosten für 3-4x Unterbringung im DZ (davon inkl. 2-3x HP, 1x ÜF) à ca. 45-60 €/Nacht werden durch die Teilnehmer direkt vor Ort gezahlt.

Die Kosten für An- und Abreise nach Kufstein/ab Innsbruck, Getränke & übrige Mahlzeiten sowie Trinkgelder & ein evtl. gewünschter Gepäcktransport sind selbst zu tragen.

Mit Ihrer Anzahlung i. H. v. 150 €\* ist Ihre Anmeldung verbindlich reserviert!

### Begleitung / Veranstalter:

- J Christina Bolte, Pilgerbegleiterin, Pilgerin, Unternehmensberaterin, Heilpraktikerin & Balance-Lotsin®
- J Wolfgang Huber, Projektleiter, Natur-Coach & Visionssuche-Leiter

In Kooperation mit dem Tourismus- und Freizeit-Pastoral der Erzdiözese Salzburg

### Termin:

- 12.08. – 15.08.2023 (Mariä Hi.Fahrt)
- Anmeldeschluss: 4 Wochen vorher

### Weitere Termine:

9-tägige Präventionsreise „Kurs Veränderung“ kompakt nach den Maßgaben der Balance-Helpcenter:

- 03.06.-10.06.2023 (in Portugal/Spanien)
- 12.08.-19.08.2023 (in Deutschland/Österreich)  
(Bitte gesonderte Ausschreibung anfordern)

\* Dies deckt die Kosten ab, die ich im Falle einer Stornierung an die Hotels zahlen muss!

## Unterwegs sich selbst entdecken:

4 Tage auf dem Bayer. Jakobsweg

### Programmablauf:

Für den, der will, beginnt unser gemeinsamer Weg am Vorabend mit einer Einstimmung und dem gegenseitigen Kennenlernen, alle anderen kommen am ersten Tag morgens hinzu.

Den Tag beginnen wir jeweils mit einem gemeinsamen Frühstück und dem ersten Morgen-Impuls. Anschließend machen wir uns „auf den Weg“ – das tägliche Pensum beträgt zwischen 12 und 20 km, daher ist eine entsprechende Kondition die Voraussetzung für die Teilnahme.

Die Wanderung auf dem Jakobsweg bietet dabei Gelegenheit zur Bewegung und somit zum Stressabbau – der Kopf kann sich von kreisenden Gedanken und Sorgen entleeren. Dadurch bietet sich genügend Möglichkeit zum Perspektivwechsel und zur Reflexion über das Erleben der eigenen Innen- und Außenwelt. Die Gruppe sowie die (spirituellen) Impulse und Lieder bieten dabei Unterstützung.



Am Ankunftsort haben Sie Zeit zur freien Verfügung, zum Ausruhen oder für eine Orts-Besichtigung.

Vor dem Abendessen beschließen wir den Tag mit einem weiteren Impuls zur Stressbewältigung & Neuorientierung, begleitet von Austausch und Rückmeldungen über

die Erlebnisse des Tages sowie dem Impuls zum Tagesabschluss.

### Termin:

- Sa 12.08. – Di 15.08.2023 (Mariä Hi.Fa.)
- Anmeldeschluss: 4 Wochen vorher
- Start: 1. Tag 9 Uhr,  
Ende: letzter Tag ca. 20 Uhr

### Etappenplanung:

1. Tag:  
Penzberg – Bichl – Benediktbeuren – Kochel  
Möglichkeiten zur Einkehr gibt es in Bichl & Benediktbeuren  
Strecke: ca. 20 km, ca. 150 Hm,  
Gehzeit ca. 5,5 Std.



2. Tag:  
Kochel – Urfeld – Walchensee  
Einkehr in Urfeld  
Strecke: ca. 12 km, ca. 500 Hm,  
Gehzeit ca. 4,5 Std.

3. Tag:  
Walchensee – Einsiedl – Wallgau  
Einkehr noch offen  
Strecke: ca. 13 km, ca. 250 Hm,  
Gehzeit ca. 4 Std.



4. Tag:  
Wallgau – Krün – Mittenwald  
Einkehr auf der Buckelwiese  
Strecke: ca. 13 km, ca. 250 Hm,  
Gehzeit ca. 4 Std.

Die Gesamtwanderstrecke beträgt ca 58 km.  
Änderungen vorbehalten!

### Pilgerbegleitung:

- ) Christina Bolte, Pilgerbegleiterin, Pilgerin, Unternehmensberaterin, Heilpraktikerin & Balance-Lotsin®
- ) Wolfgang Huber, Projektleiter, Natur-Coach und Visionssuche-Leiter

In Kooperation mit dem Tourismus- und Freizeit-Pastoral der Erzdiözese Salzburg

## Organisatorisches:

### Anreise:

Eigenständige Anreise mit Pkw oder Bahn zu unserem Startpunkt in Penzberg:

Bitte seien Sie am 12.08. bis spätestens 8.45 h an unserem Treffpunkt am Bahnhof. Alternativ empfiehlt sich die Anreise bereits am Vorabend bis spätestens 18 Uhr am Hotel (aufgrund der Bahnhofsnähe empfiehlt sich die Anreise per Bahn), so dass wir uns neben Abendessen & einer Einstimmung auch noch vorstellen können.



### Abschluss & Abreise:

Von Mittenwald erfolgt die Rückreise nach München oder Ihrem Heimatort mit der DB (stündliche Verbindungen) – evtl. bietet sich ein Bayern- oder Werdenfels-Ticket an.

Sollten Sie vegetarisches Essen o. ä. wünschen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an, damit es bei der Organisation berücksichtigt werden kann.

## Angebots-Konditionen:

- ) Die Kosten für 3-4x Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC in Hotels bzw. Gasthäusern der einfachen und mittleren Kategorie: ca. 35-40 €/Nacht (davon inkl. 3x ÜF) werden durch die Teilnehmer direkt vor Ort gezahlt
- ) Beitrag für Organisation, Pilgerbegleitung, tägliche Impulse inkl. einem kleinen Abschluss-Ritual: 250 Euro

Die Kosten für An-/Abreise von Penzberg bzw. ab Mittenwald, Mittagessen, Kaffeepausen & Getränke, sowie Trinkgelder & ein evtl. gewünschter Gepäcktransport sind nicht enthalten.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Teilnehmende begrenzt.

Mit Ihrer Anzahlung i. H. v. 150 € ist Ihre Anmeldung verbindlich reserviert!\*

Weitere Informationen (wie z. B. Packliste) werden nach Anmeldung zur Verfügung gestellt.

Auf Wunsch können Sie an einem Nachbereitungstreffen zur Integration des Erlebten einige Monate nach den Pilgertagen teilnehmen. Das Motto hier lautet: „Der Weg zurück ins Leben.“

Anmeldung an:

Christina Bolte

Hermann-Lingg-Str. 5  
D-80336 München

Auch per Fax möglich: +49(0)89/52 38 93 02

Oder per Mail an: [cb@christina-bolte.de](mailto:cb@christina-bolte.de)

Ich möchte mich zur Pilgerwanderung anmelden:

### Unterwegs sich selbst entdecken

- o Sa 12.08. – Di 15.08.2023 (Mariä Hi.Fa.)

Name: .....

Anschrift: .....

Geburtsjahrgang .....

Telefon – tagsüber: .....

E-Mail: .....

Bemerkung / Sonderwünsche:

.....  
\* Dies deckt die Kosten ab, die ich im Falle einer Stornierung an die Hotels zahlen muss!