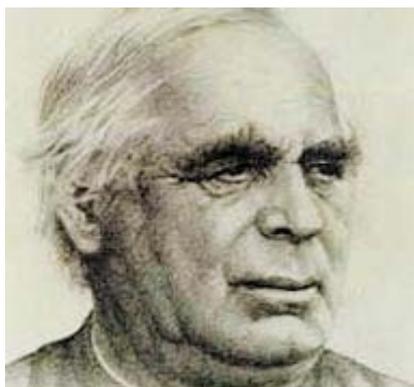




KneippPILGERERlebnis

März bis Oktober 2013 (IV. PilgerSaison seit 2009)



Monsignore Sebastian Kneipp



HausKapelle St. Raphael

WAS ERWARTET SIE:

Ein **geführtes, meditatives PILGERN** „*Mit allen Sinnen*“ nach **Monsignore Sebastian Kneipp**, durch herrliche Landschaft und auf der Grundlage der **5 Kneippschen Elemente**.

Pilgern nach Sebastian Kneipps Motto: „*und vergesst mir die Seele nicht*“ bedeutet:
sich auf den Weg zu machen, um den Alltag zurück zu lassen !

Ausgehend von der **THERME III** in Bad Salzuflen führt die Pilger entlang der **QUELLEN**, vorbei am **Leopold-Sprudel** und **Gustav-Horstmann-Sprudel** im **LandschaftsPark**; **BismarckTurm** (Meditation und Fernsicht); der Quelle und Kirche in **Bergkirchen** (mit Meditation und Zeit für **leibliches Wohl**); hin zur **Quelle in PAPENHAUSEN**; **PilgerJause** und abschließende **musikalische Meditation** in der **St. Raphael HausKapelle**; **Rücktransport**.

Weitere **DETAILS** siehe anliegende: „**KneippPILGERAnleitung**“

TERMIN & TREFFPUNKT:

Wir treffen uns **jeden letzten Sonntag eines Monats** um **13 h** an der **THERME III** in **Bad Salzuflen**, **direkt** vor dem **Haupteingang** des **KurgastZentrums**. Bei „Wetter“ innen am **KneippINFOSchalter** !

DAUER: insgesamt ca. **7 h**, davon ca. 4 stündige, geführte PilgerWanderung

RÜCKFAHRT: ca. **20:00 Uhr** Privat, per HotelBus, Sammel-Taxi oder Bus (ab Retzen)

KOSTEN: **€2,-- KurparkEinlaß**, falls Sie keine Kur- oder GästeKarte vorweisen können
Der **Obolus** für die Gestaltung dieses ca. 7 stündigen, eindrucksvollen Tages, **inklusive Führung**,
2 x Imbiss, **Rücktransport**, sowie Organisation und RaumnutzungsGebühren, richtet sich nach dem
Umfang der jeweiligen **musikalische Einlage**. **Bitte erkundigen Sie sich vorab !**

ANMELDUNG möglichst bereits **am Vortag** per Email/Tel., u.a. wegen der Org. & Rücktransport
Die Pilger kann erst bei einer MindestTeilnehmerZahl durchgeführt werden.

Gefördertes Projekt der Ministerpräsidentin NRW  „*Mit allen Sinnen*“

KneippAKTIVClub Ein Service des **Kneipp-Verein Bad Salzuflen – Lippe e.V.**

EMAIL : info@kneipp-verein-bad-salzuflen.de WWW.kneipp-verein-bad-salzuflen.de TelePHONE : 05222 # 183 217



KneippPILGERErlebnis

Seit 2009

Gefördertes Projekt „Mit allen Sinnen“ der Ministerpräsidentin, NRW



KneippPILGERAnleitung

IV. SAISON, März bis Oktober 2013

PILGERN nach Sebastian Kneipps Devise: „...und vergessst mir die Seele nicht“ bedeutet:

Sich auf den Weg zu machen, um den Alltag zurück zu lassen, wobei der Pilgerer mit dem Herzen wandert, der Wanderer mit den Füßen. Beides ist wichtig und gehört zu den 5 Kneippschen Elementen! Bei unserem **KneippPILGERErlebnis** stehen ergo **RUHE**, **ENTSCHLEUNIGUNG** und **MEDITATION** im Vordergrund, nach dem Motto: Pilgern **mit allen Sinnen und dabei**

- im ruhigen Gehen die Landschaft und die Natur intensiv wahrnehmen;
- zur Ruhe kommen – gerade auch im Sinne von ruhig –, um sich selbst zu finden;
- Sinnfragen von anderer Warte betrachten und vielleicht neue, überraschende Antworten entdecken;
- in Gemeinschaft meditieren, singen und neue Kraft und Zuversicht gewinnen;
- immer auch die Fröhlichkeit nicht zu vergessen!

Manche suchen durch das Pilgern Gott und finden sich selbst. Andere suchen sich selbst und finden Gott! Der Schwerpunkt liegt also nicht beim Wandern, er liegt beim Pilgern und in sich gehen! Die volle Wirkung erschließt sich erst - wie bei so Vielem - wenn Sie mehrfach dieselbe Strecke pilgern.

STRECKEN – ABSCHNITTE:

Wir pilgern entlang der **QUELLEN**, ausgehend von der **THERME III** in Bad Salzflufen, vorbei am **Leopold-Sprudel** und **Gustav-Horstmann Sprudel** im LandschaftsPark, dem **BismarckTurm**, der **Quelle in Bergkirchen** hin zur **Quelle** in **PAPENHAUSEN**, mit abschließender **MEDITATION** in der **HAUSKAPELLE St. RAPHAEL**

I. GRADIERWERK

Zunächst wird der TagesAblauf besprochen.

Bitte entrichten Sie dabei selbständig Ihren Obolus an den jeweiligen PilgerFührer.

Danach gehen wir zum nahegelegenen Gradierwerk, machen Entspannungs- und Atemübungen und lauschen den Tropfen.

II. KURPARK – LANDSCHAFTsGARTEN

Dieser 1. Teilabschnitt ist dem „Warmwerden“ im physischen und kommunikativem Sinne gewidmet. Sie wollen ja wissen, mit wem Sie gemeinsam pilgern oder müssen bestimmt auch noch einige Fragen loswerden. Hier lernen Sie auch die Kneipp-Einrichtungen sowie Bepflanzungen des Kurparkes kennen.

III. Meditation KNEIPPErlebnisPARCOURS

Am Ende des Landschaftsgartens finden wir uns im MeditationsSteinKreis des KNEIPPErlebnisPARCOURS zusammen, werden zur Meditation angeleitet und fangen so an uns zu entspannen, indem wir beginnen, den Alltag hinter uns lassen. **Hören Sie auch hier besonders auf die Geräusche der Natur.**

Selbstverständlich werden wir hier auch zum Wasser- und TauTretten sowie zum Sinnespfad angeleitet, bevor die eigentliche Pilger beginnt.

Ab hier steht RUHE im Vordergrund! Gespräche deshalb bitte erst wieder in BergKirchen.

IV. BERGWEG

Der nun folgende Abschnitt ist körperlich der anspruchsvollste. Dies erleichtert uns abzuschalten und zu uns selbst zu finden. Jeder geht so schnell er möchte, es wird keiner zurück gelassen werden. Genießen Sie die Natur, die Ruhe und die Luft!

Achten Sie auf die Naturgeräusche und Ihr gleichmäßiges, tiefes Durchatmen.

Bitte verlassen Sie die Gruppe nicht, ohne insbesondere den PilgerFührer zu informieren!

Informieren Sie sich auch über unsere weiteren KneippPILGERErlebnisse & KneippENERGIESeminare!

V. BISMARCK-TURM

Wenn Sie die 75 Stufen erklommen haben, werden Sie - bei entsprechendem Wetter - einen grandiosen Weitblick bis zum HermannsDenkmal und der Porta Westfalica haben. Lassen Sie gerade hier meditativ die Natur und Weite auf sich wirken. Zu bestimmten Anlässen bieten wir dort auch Meditations-(Live)Musik an.

VI. BERGKIRCHEN

Hier haben wir bereits den größten Teil der Strecke hinter uns gelassen. Grund genug für eine Rast und Zeit für Ihr leibliches Wohl, bei Kneipp -Tee und frischem, selbst gemachtem (Kneipp)Kuchen.

In der auch durch die vielen, schönen Orgelkonzerte bekannten **KIRCHE zu Bergkirchen** genießen wir die totale Ruhe und die herrliche Ausstrahlung dieses Ortes.

Zu bestimmten Anlässen bieten wir dort auch Meditations-(Orgel) Musik an.

VII. St. RAPHAEL HausKapelle

Angekommen am Ziel unserer ca. 15 km langen Pilger erwartet uns das belebende **KNEIPPArmBAD**, eine guter Schluck QuelleWasser sowie eine **pilgergerechte JAUSE**.

Abschließend folgt die ca. 30 min. **Meditation in der privaten St. Raphael Kapelle**. Erleben Sie auch hier die Faszination der tiefen Stille und Ruhe, umrahmt von gesundheitsfördernder, meditativer Musik und Gesang, an dem Sie teilnehmen sollten. Wenn es Ihre Zeit erlaubt, so wird Sie die HausGemeinschaft noch zu einem ausklingenden Gedankenaustausch einladen.

VIII. RÜCKFAHRT ab ca. 20 Uhr

Privat, per HotelBus oder SammelTaxi, Bus (stündlich ab Retzen)

KneippAKTIVClub

Ein Service des **Kneipp-Verein Bad Salzflufen – LIPPE e.V.**

WWW.kneipp-verein-bad-salzflufen.de

EMAIL: info@kneipp-verein-bad-salzflufen.de

TELEPHONE : (05222) 183 217 und (0170) 870 8544