



# ACHTSAM PILGERN

Zu Fuß auf dem italienischen Franziskusweg

## Termine 2019

Tour 1 von La Verna nach Assisi: 28. April – 05. Mai 2019

Tour 2 von Assisi nach Rieti: 22. – 29. September 2019

Wie „geht“ Achtsamkeit? Auf einem Pilgerweg unterwegs zu sein, eröffnet die Möglichkeit, Achtsamkeit in unterschiedlichen Facetten zu erleben. Wir genießen in diesen Tagen das entschleunigte italienische Lebensgefühl und erfreuen uns an der traditionsreichen sowie regionalen Küche der Toskana und Umbriens. Das achtsame Pilgern auf den Spuren des Heiligen Franziskus ist wie ein Retreat: Schritt für Schritt und Moment für Moment tauchen wir ein in die Stille und den Zauber der Natur. Statt voranzukommen meint Achtsamkeit ankommen: im Hier und Jetzt. Wir gehen buchstäblich über uns hinaus und kommen zugleich mit jedem Schritt uns selbst ein wenig näher. Die grandiose Landschaft mit ihren mittelalterlichen Städten von großer Schönheit hat außergewöhnliche Menschen hervorgebracht: Franz von Assisi, Leonardo da Vinci, Michelangelo, Dante, Galileo Galilei. Im achtsamen Gehen können auch wir uns inspirieren und berühren lassen für unseren persönlichen Lebensweg.

### **Kosten pro Tour**

1295 € im DZ | 1495 € im EZ

**Leistungen:** je 7 Übernachtungen mit Frühstück, Bahn- und Bustransfers vor Ort, Vorbereitung & spirituelle Begleitung der Pilgerreise. Die Hin- und Rückreise erfolgt individuell. Bei der Planung sind wir gerne behilflich!

cordat  
herzensbildung

[www.cordat.org](http://www.cordat.org) | [herz@cordat.org](mailto:herz@cordat.org)

obere bachgasse 9 | D - 93047 regensburg | +49 (0)173 699 4483



Organisation und Pilgerbegleitung: Christian Heitzer, Nicole Balej, Steve Heitzer (v.r.n.l.)