



Achtsames Wandeln entlang des Jakobsweges

**Pilgern, Meditation, Yoga und
naturverbundene
Achtsamkeitsübungen**

14 km von Eberswalde nach Melchow

Samstag, 6. August 2022
9:30 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

Kostenbeitrag: 12 Euro pro Person

Anmeldung an:
beyourtrueself@posteo.de

Das bin ich

Mein Name ist Ulrike Gollmick und ich bin ausgebildete Yoga- und Meditationslehrerin. Vor ein paar Jahren bin ich entlang des spanischen Jakobsweges "Camino del Norte" gepilgert und seitdem habe ich eine ganz besondere Verbindung zu dem Jakobsweg.

Neben dem Wandern liegen mir Yoga, Meditation und achtsame Erlebnisse und Erfahrungen in der Natur sehr am Herzen.

Deswegen lade ich Sie, zusammen mit der Jakobusgesellschaft Brandenburg-Oderregion, ein auf eine achtsame Pilgerwanderung. Christopher Frantzen, deren Präsident, wird uns dabei begleiten.



Was Sie erwartet



Wir starten in Eberswalde und wandern entlang des Jakobsweges Richtung Melchow. Dabei passieren wir die kraftvolle Herthaquelle, das ruhige Spechthausen, das wunderschöne Nonnenfließ und das kleine Örtchen Schönholz bis wir schließlich in Melchow ankommen.

Während des Pilgerns machen wir ab und an Halt, um einfache Yoga- und Meditationsübungen zu machen und auch mal komplett in Stille zu sein. Außerdem binde ich verschiedene naturbezogene Achtsamkeitsübungen mit ein, die helfen, die Natur bewusst, absichtslos und im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen.

Insgesamt geht es an diesem Tag um Entschleunigung und Ruhe und um achtsames Sein in der Natur.

Organisatorisches

Treffpunkt:

06.08.2022, 9.30 Uhr, Café Weidendamm, Schicklerstraße 4, 16225 Eberswalde

Rückkehr:

ca. 17.30 Uhr in Melchow

Für diejenigen, die möchten, gibt es in Melchow die Möglichkeit den Tag in einem Biergarten ausklingen zu lassen.

Bitte mitbringen:

wettergerechte Kleidung, Tagesverpflegung, Sitzunterlage (eine Yogamatte ist nicht notwendig, da die Übungen im Stehen sein werden)

Kostenbeitrag:

12 Euro pro Person (Barzahlung vor Ort)

Anmeldung:

verbindlich mit Vor- und Nachnamen und Telefonnummer per Email an beyourtrueself@posteo.de

Teilnehmerzahl:

max. 15 Personen

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.



(c) Sarah Trunk Fotografie & Video



Be Your True Self

WaldWandeln | Yoga | Meditation | Reiki
www.beyourtrueself.de

Jakobusgesellschaft Brandenburg-Oderregion e.V.

Pilgern in der Region Berlin-Brandenburg
www.brandenburger-jakobsweg.de

