

"Schildkröten können  
mehr über den Weg  
erzählen als Hasen."  
Chinesische Weisheit

- **27.03. - 30.03.2023**
- **04.09. - 07.09.2023**
  - 18.03. - 21.03.2024
  - 16.09. - 19.09.2024

**Hoherodskopf  
Schotten**

Vater Bender Heim

- Übernachtung in  
Mehrbettzimmern
- Komplettes Haus  
mit 5000 m "Grün"

**Incl.:**

- Übernachtung
- Vollverpflegung
- Pilgertouren
- Entspannungs-  
programm
- 2 Kursleitende

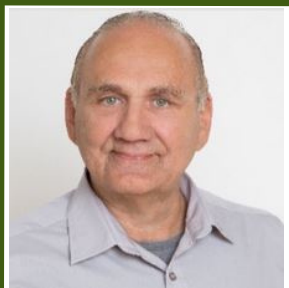
# Pilgern trifft auf Waldbaden

*pilgern - bei Dir sein - Stille aushalten*

Zur Stärkung der Resilienz

**395,- €**

p.P Pauschal incl.  
aller Leistungen



Thomas Schnick



Sabine Dörr

**Detaillierte Infos und Anmeldung:**

Thomas Schnick 0176 724 198 65 [t.schnick@t-online.de](mailto:t.schnick@t-online.de)

Sabine Dörr 0176 600 188 53 [sabine.doerr@reloaded.coach](mailto:sabine.doerr@reloaded.coach)



# Agenda



Sabine Dörr



Thomas Schnick

„Suche nicht draußen!  
Kehre in dich selbst zurück!  
Im Innern des Menschen  
wohnt die Wahrheit.“

Augustinus von Hippo

"Umgib Dich mit Menschen,  
die sich nach  
Sonnenschein anfühlen."

**Montag**

Persönliche  
Anreise  
**Beginn: 18 Uhr**

**Dienstag**

Ganztages-  
programm

**Mittwoch**

Ganztages-  
programm

**Donnerstag**

Vormittags-  
programm

Gemeinsames  
Mittagessen

Persönliche  
Abreise

## Pilgern

- Alltagsstress vergessen
- Den Kopf freibekommen
- Spirituelle Erneuerung
- Selbsterkenntnis
- "Ich bin dann mal pilgern"

## Shinrin Yoku - Waldbaden

- Ich-Zeit
- Achtsamkeit
- Selbstfürsorge
- Loslassen
- Resilienz stärken
- Im hier und jetzt sein

## Montag

- Begrüßung und gegenseitiges kennenlernen
- Unsere Themen
- Gemeinsam den Abendtisch gestalten und genießen
- Klang - Entspannung
- Gemütlicher Abend

## Dienstag

- Frühstück im Berggasthof
- Achtsames Pilgern, begleitet durch Übungen aus dem Waldbaden- + Resilienztraining
- Lunch + Kaffeepause im Wald
- Gemeinsames Kochevent
- Herzliche Gemütlichkeit
- Abendliches Lichterritual

## Mittwoch

- Wer Lust hat: "Früher Vogel" Morgenmeditation
- Frühstück im Berggasthof
- Pilgern, Waldbaden und mehr...
- Lunch + Kaffeepause im Wald
- Abschlussabend mit Grillevent!  
Für Jede\*n was dabei!
- Lagerfeuergeschichten

## Donnerstag

- Frühstück im Berggasthof
- Kleine Pilgertour und ...
- Mittagessen im Berggasthof Zum Steira
- Abschiedsritual mit Gedankenaustausch
- Es geht nach Hause

# Berggasthof „Zum Steira“



und das

## Vater Bender Heim



Das „Vater-Bender-Heim“ im Naturpark „Hoher Vogelsberg“ auf dem Hoherodskopf bei Schotten. Idealer Ausgangspunkt für diese (R)Auszeit. Seine einfache Schönheit verzaubert. Am Südhang des Hoherodskopfes gelegen und umgeben von einem ca. 5000 qm naturgebundenen Grundstück ist es Start und Ziel zugleich. In wenigen Schritten ist der Berggasthof "Zum Steira" gelegen. Dort wird das Frühstück und die ein oder andere Mahlzeit eingenommen.



### Das Wanderheim verfügt über:

- 2 x 2 – Bettzimmer
- 1 x 6 – Bettzimmer
- 1 x 5 – Bettzimmer
- 1 x 10 – Bettzimmer
- Waschräume mit 2 Duschen
- moderne Toilettenanlagen
- Küche mit Speisekammer
- großen Aufenthaltsraum (Jägerstube)
- Warmwasserversorgung und Zentralheizung

**Bettwäsche, bzw. Schlafsack und Handtücher sind mitzubringen!!!**

A group of about ten people, mostly young adults, are walking away from the camera through a lush green forest. They are wearing various jackets and carrying backpacks. The forest floor is covered in green ferns and other plants. Tall trees with green leaves form a canopy overhead. One person in the middle ground has a black jacket with the text 'GET STRONG' on the back.

## "Ich packe meine Koffer!"

### Hier ein paar Anregungen:

- Witterungsangepasste Kleidung/ Regenbekleidung
- Festes Schuhwerk
- Rucksack/ Getränkeflasche
- Zecken- und Mückenschutz
- Sitzunterlage für unterwegs
- Kleine Tütchen für den Müll
- Kleine Taschenlampe, evtl. Taschenmesser
- **Bettwäsche, bzw. Schlafsack und Handtücher**

### Info:

- Softgetränke, Kaffee, Tee und Wasser stellen wir im Haus zur Verfügung
- Alkoholische Getränke, wie Wein, Bier und Sekt stehen bereit und jeder Teilnehmende trägt seinen Verbrauch auf einer ausliegenden Liste ein.

**Wir wünschen allen Teilnehmenden eine entspannte Anreise und freuen uns auf Euch!**

**Sabine und Thomas**

\*Haftungsausschluss: Die Teilnahme erfolgt generell auf eigene Gefahr