

Fastenpilgerwanderung

am Hemmapilgerweg
von Crna nach Gurk



Termine 2017:

10.06.bis 17.06.2017

09.09.bis 16.09.2017

Am Weg

*Den Körper leer werden lassen.
Die Seele mit neuen Bildern füllen.
Der Geist darfruhen.*

Was gibt's
JETZT
noch zu tun:



Anmeldung bei:

Elisabeth Stürzenbecher-Fellner

Töplach 10, 9313 St.Georgen am Längsee
Österreich

Tel.: 0043-664-9209560

mailto:esf@fellner-hg.at

http://www.fastenpilgerwandern.at/



- Fasten-Wander-Leiterin, FWV
- Dipl. Fasten-u. Gesundheitstrainerin, GGF
- Autorisierte Kärntner Bergwanderführerin
- Pilgerbegleiterin
- Kräuterpädagogin

Preis/Woche: EUR 645,00 bzw. EUR 595,00
Unterbringung : 7 Nächte (EUR 645,00)
bzw. 6 Nächte (EUR 595,00),
Fastenverpflegung und Fastenbegleitung

Anmeldung bis: 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

- **Fasten:** für Gesunde. Nach der Methode Buchinger/Lütznert: für einen begrenzten Zeitraum nimmt der FASTER nur flüssige Nahrung zu sich (Wasser, Tee, Obst-u.Gemüsesäfte, Gemüsebrühe). Fasten ist entgiften, entschleunigen und reinigen.
- **Pilgern:** Den Weg nach Innen gehen und neue Dimensionen entstehen.
Die Erfahrung der Stille, Natur, Reduktion, Verlangsamung und Einfachheit sind der Luxus dieser Woche. Wir schweigen während des Gehens. Um die Aufmerksamkeit nach Innen zu lenken, uns darin zu üben die Gedanken zu beruhigen, still zu werden. Mit jedem Schritt sich selbst näher kommen.
- **Wandern:** Von Crna in Slowenien nach Gurk/Kärnten in Österreich. Ca.150 km in sieben Tagesetappen von ca. 20 km/Tag. Übernachtung am Ende der jeweiligen Tagesetappe in Pensionen (DZ mit Du/WC).

Der Weg

der dem Herzen entspringt.....



Der Weg

Ist bei jeder Wetterlage sicher zu gehen. Er führt uns durch wunderschöne und idyllische Landschaften und zu so manchem spirituellen Wallfahrtsort (z.B.Hemmaberg, Hochfeistritz etc.)

Der Weg soll der Einkehr, dem Loslassen und In-sich-gehen dienen.

Unser Ziel ist Gurk.

Seit über 800 Jahren birgt der romanische Dom zu Gurk in der hundertsäuligen Krypta das Grab der heiligen Hemma.

1.Tag	Sonntag	Crna/Slowenien – Bleiburg	ca.15-20 km
2.Tag	Montag	Bleiburg –Völkermarkt	ca.23 km
3.Tag	Dienstag	Völkermarkt – Diex	ca.22 km
4.Tag	Mittwoch	Diex- Hochfeistritz- Mirnig	ca.15 km
5.Tag	Donnerst.	Mirnig - St.Oswald – Guttaring	ca.25-30 km
6.Tag	Freitag	Guttaring – Friesach	ca. 20 km
7.Tag	Samstag	Friesach-Prekova-Gurk	ca. 10 km

Gepäck: Wir „fasten“ auch bei dem was wir im Rucksack mit uns tragen werden (siehe auch Checkliste)

*„Wir gehen langsam, schweigend,
in der Gruppe.“*

