



Neue Perspektive entwickeln – eine Pilgerwanderung mit Blick auf die eigene Pensionierung

***Ein spezifisches Angebot für Menschen, die sich vertieft
mit der persönlichen Neuausrichtung nach dem Ende der
beruflichen Tätigkeit auseinandersetzen möchten.***

Ligurische Ostküste (IT) | 22. – 27. September 2024

Unterwegs auf der Suche nach neuen Perspektiven

Mit der Pensionierung wird uns immer bewusster, dass wir uns Grenzen nähern: Unsere berufliche Tätigkeit wird von Jüngeren abgelöst, die Erwerbsbiografie nähert sich dem Ende zu und statt Lohn erhalten wir in Zukunft eine Rente. Unsere Leistungsfähigkeit nimmt ab, die Gesundheit wird brüchiger und die verbleibende Lebenszeit geringer. Aus vielerlei Hinsicht drängt sich daher ein Perspektivenwechsel auf. Wie soll es weitergehen? Wohin? Mit wem?

Mit diesem Pilgerwander-Projekt möchten wir die Teilnehmenden einladen, sich diesen Fragen zu stellen. Wir wählen dazu eine besonders schöne Strecke auf dem Netz der europäischen Jakobswege, die viel Weitblick ermöglicht, sich entlang einer Landschaftsgrenze schlängelt und so eine wunderbare Gelegenheit bietet, sich mit dem neuen, kommenden Lebensabschnitt auseinanderzusetzen.

Es ist ein abwechslungsreicher Weg mit Höhen und Tiefen, wie diese im Leben auch vorkommen. Gleichzeitig gibt er immer wieder spektakuläre Ausblicke auf das Meer und den offenen Raum frei.

Unsere Zielgruppe

Wir möchten Menschen ansprechen, die sich mit einer Neuausrichtung im Hinblick auf ihre (baldige) Pensionierung beschäftigen. Die gebirgig-hügelige Streckenführung oberhalb der Steilküsten bedingt eine mittlere Kondition und eine gute gesundheitliche Konstitution. Es braucht zudem Interesse und Offenheit an einer persönlichen und gemeinsamen Auseinandersetzung mit dem Thema.
Gruppengrösse: mindestens 5 bis maximal 14 Teilnehmende (ohne Kursleitung).

Kurzbeschreibung der geplanten Reise | Programm

Die Wanderroute bewegt sich auf der «Via della Costa» auf dem Netz der europäischen Jakobswege (camino-europe.eu) entlang der ligurischen Ostküste, der «Riviera di Levante», zwischen Camogli und

Lèvanto. Schwierigkeitsgrad der Wege ist T2 (einfaches Bergwandern).

Datum: Sonntag, 22. – Freitag, 27. September 2024

Wanderrouen (mit Wegzeit) | Wochenübersicht:

So | Individuelle Anreise nach Moneglia | Abendessen
Mo | Camogli – San Fruttosa | 3:30
Di | Moneglia – Sestri Levante | 3:45
Mi | Deiva Marina – Bonassola | 3:30
Do | Lèvanto – Madonna di Soviore | 4:00
Fr | Spaziergang | Abschluss | Individuelle Rückreise ab Mittag

Tagesablauf:

8:00 | Morgenessen
9:00 | Fahrt zum Ausgangspunkt der Wanderung
10:00 | Unterwegs Wechsel zwischen Impulsen, Achtsamkeitsübungen, Schweigen, Austausch, Naturrituale
16:30 | Rückkehr ins Hotel | Erholungszeit
18:15 | Feedback-Runde | Infos für den nächsten Tag
19:00 | Nachtessen – gemeinsam oder individuell

Vorbereitungstreffen für Teilnehmende: Ende August 2024 online

Unterkunft | Verpflegung | Gepäck

Unterkunft: Wir logieren im Hotel «Mondial» *** in Moneglia | Doppelzimmer mit eigenem Bad, teilweise mit Meersicht, Pool, Whirlpool, Fitnessraum und Solarium | Fussdistanz zum Meer, Ortszentrum und Bahnhof | Parkplätze vor Ort hotelmondialmoneglia.eu

Verpflegung: Frühstück im Hotel, Abendessen gemeinsam oder individuell in einem lokalen Restaurant nach Wahl. Mittagslunch wird von den Teilnehmenden vor Ort organisiert.

Gepäck: Normales Reisegepäck bei Anreise ins Hotel. Kleiner Rucksack für die Tageswanderungen. Das Hauptgepäck bleibt die ganze Woche im Hotel.

Kosten

Die Teilnahme am Angebot kostet **CHF 950/Person**.

Bei gemeinsamer Anmeldung von mindestens zwei Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf **CHF 900/Person**.

Darin sind enthalten: Übernachtungen / Frühstück (5 Nächte auf der Basis Doppelzimmer), Organisation und Administration der Reise/Reservationen, Wanderleitung und Gestaltung von Impulsen, persönliche Begleitung unterwegs, Kosten für Transporte/öV vor Ort und Dokumentation. Nicht enthalten sind: Ausgaben für Mittagslunch und Abendessen sowie die Kosten für die individuelle Anreise mit dem Zug oder dem eigenen Auto (inkl. Parkplatz vor Ort), Einzelzimmer-Zuschläge.

Leitung | Kontakt | Anmeldung

Kursleitung, thematische Inputs und persönliche Begleitung:

Maria Regli, freischaffende Theologin, Pilgerbegleiterin (EJW), Coach für «transformation in natura»-Prozesse



Wanderleitung, kulturelle und historische Inputs:

Bruno Schmucki, PR-Fachmann/Journalist, ausgebildeter Wanderleiter (esa) und erfahrener Weitwanderer

Anmeldung:

Anmeldung bis **spätestens 15. Juli 2024** online unter mariaregli.ch/veranstaltungen

Kontakt | Weitere Informationen:

Maria Regli

Riedholzweg 27D | CH-3147 Mittelhäusern

info@mariaregli.ch | Mobile +41 78 850 63 56

