

# **Pilgern zwischen Gründerweg und Hemmaweg In Stille gehen – im Einfachen das Wesentliche finden**

Termin: 23. August – 28. August 2026 (Sonntag – Freitag)

**„Pilgern ist wie Atmen:  
ein Schritt hinaus in die Welt,  
ein Schritt zurück zu mir.“**

(Marie Spreitzer)

## **Warum Pilgern?**

Pilgern bedeutet: Schritt für Schritt unterwegs sein, loslassen, leichter werden. Im Gehen öffnen sich neue Perspektiven, im Schweigen wird das Wesentliche spürbar.

Unsere Sternpilgerwoche führt uns täglich auf malerische Wege rund um St. Lambrecht – vorbei an Kapellen, Marterln, besonderen Kraftplätzen und durch die reiche Natur dieser Gegend. Jeden Abend kehren wir ins Kloster zurück, das uns in dieser Woche Heimat, Ruheort und spirituelle Mitte ist.

Pilgern schenkt Leichtigkeit – im Rucksack und im Herzen.

## **Ablauf der Woche**

- **23. August** – Ankommen, Begrüßung, Einführung, Teilnahme an der Vesper (fakultativ)
- **24.–27. August** – vier Pilgertage, je 16–18 km, 500–1000 hm, 5–6 Stunden Gehzeit. Jede Tour steht unter einem Thema und verbindet Naturerfahrung mit geistlichen Impulsen.
- **28. August** – kleine Abschlussrunde am Vormittag, Segensmoment, gemeinsames Mittagessen, Abreise

## Die Pilgertouren

Geplant sind vier Ganztagestouren rund um St. Lambrecht, jeweils 16–18 km lang, mit 500–1000 Höhenmetern und einer Gehzeit von 5–6 Stunden. Jede Tour steht unter einem Thema und verbindet Naturerfahrung mit geistlichen Impulsen.

- **Mühlsteinboden-Runde** (ca. 17 km / 550 hm) – *Lasten & Kräfte: was will ich ablegen, was stärkt mich?*
- **Gebenzen-Runde** (ca. 17 km / 1000 hm) – *Aufstieg und Weite: ich öffne meinen Blick.*
- **Auerling-Bachweg via Jagdhaus** (ca. 16 km / 500 hm) – *Wasser – Quelle des Lebens, Reinigung, Klarheit.*
- **Kalkberg-Runde inkl. Schönanger** (ca. 17–18 km / 500 hm) – *Hi. Messe in Maria Schönanger – Getragen sein – im Glauben, im Leben.*
- **Ersatztour:** Kuhalm-Wanderung (ca. 17 km / 750 hm)

**Hinweis:** Die Auswahl und Reihenfolge der Touren können je nach Wetter und Gruppensituation variieren. Änderungen sind vorbehalten.

## Spiritueller Rahmen

Jeder Tag ist rhythmisiert durch spirituelle Elemente:

- **Morgenimpuls:** ein stiller Beginn mit einem Gedanken, einem Symbol oder einem Naturbild (z. B. Licht, Wasser, Weg)
- **Impulse unterwegs:** Schweigephasen, Ruminatio, Achtsamkeitsübungen
- **Abendrunde** mit Dank und Austausch
- **Meditationen** am Abend: Stille, Atem, Licht-Ritual
- Teilnahme am **Klosterleben** möglich (Laudes, Vesper, Hi. Messe in Maria Schönanger)

## **Unterkunft & Verpflegung**

Wir wohnen im Benediktinerstift St. Lambrecht. Die Verpflegung ist bewusst einfach und wohltuend:

- Frühstück im Stift – jede\*r packt sich ein Lunchpaket für unterwegs
- Mittagsrast – bewusstes Essen in der Natur
- Abendessen – warme, nahrhafte Mahlzeit im Stift

Alles ist kräftigend, ausreichend und genussvoll in seiner Schlichtheit – Nahrung für Körper und Seele.

## **Anforderungen & Hinweise**

- Gute Grundkondition erforderlich (16–18 km / 500–1000 hm / 5–6 h pro Tag)
- Keine Extremtouren, aber auch mehr als Spaziergänge
- Erforderlich: feste Wanderschuhe, Regenjacke, Trinkflasche, Tagesrucksack (Packliste folgt ...)

## **Ihre Begleiterin – Marie Spreitzer**

- Zertifizierte Pilgerbegleiterin (Theodosius-Akademie)
- Ärztlich geprüfte und diplomierte Fasten- und Pilgerbegleiterin
- Ernährungstrainerin
- TEM Wyda-Trainerin
- Nordic Walking Basic & Advanced Instructor

Ich begleite Sie durch die gesamte Woche, gebe geistliche und spirituelle Impulse, leite die Wanderungen und bin für alle Anliegen da – persönlich und mit Freude.

## **Abschluss**

Ich freue mich auf diese besonderen Wege mit Ihnen!

**„Manchmal finde ich unterwegs nicht das Ziel – sondern mich selbst.“**

*(Marie Spreitzer)*