



## Pilgern mit Gefühl

- Emotionen erkennen,  
verstehen und nutzen



Fortbildung für ausgebildete  
Pilgerbegleiterinnen und Pilgerbegleiter

### Veranstalter:



Spirituelles Zentrum  
St. Martin  
München | Schweigen · Reden · Handeln

evangelische **STADT**  
**AKADEMIE** münchen



Freitag,  
15.11.24  
bis  
Sonntag,  
17.11.24

## Pilgern mit Gefühl

### Emotionen erkennen, verstehen und nutzen

Emotionen begleiten uns auf jedem Schritt des Pilgerwegs. Doch wie erkennen und nutzen wir sie? Wie gehen wir mit Stress und den dahinterliegenden Bedürfnissen um? An diesem Wochenende finden wir Antworten, die uns weiterbringen.

Gemeinsam entdecken wir, wie Emotionen entstehen und welche Rolle sie in unserem Leben spielen. Wir lernen den Zusammenhang zwischen Stress und Emotionen kennen und wie wir diesen in der Pilgerbegleitung berücksichtigen können. Wir entschlüsseln die Botschaften hinter verschiedenen Gefühlen und erarbeiten Techniken, um Emotionen bei uns selbst und unseren Mitpilgernden wahrzunehmen und zu nutzen. Zudem entwickeln wir Strategien zur Emotionsregulation, um schwierige Situationen zu entspannen.

Diese Fortbildung bietet uns die Gelegenheit, unser Wissen über Emotionen zu vertiefen und unsere Fähigkeiten als Pilgerbegleiterinnen und -begleiter weiterzuentwickeln. Der kollegiale Austausch und die praxisnahen Übungen bieten dabei die Möglichkeit, das Gelernte direkt auszuprobieren und voneinander zu profitieren. So können wir gemeinsam wachsen und unsere Pilgergruppen noch besser unterstützen, denn:

**Pilgerbegleitung ist mehr als nur das Führen auf einem Weg – es ist das Begleiten durch emotionale Höhen und Tiefen.**

### Referentin:



#### Annika Wollweber

Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis, Trainerin für emotionale Kompetenzen, langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen in Krisensituationen und Lebensumbrüchen, qualifizierte Pilgerbegleiterin. Annika Wollweber erkundet am liebsten Pilgerwege in Deutschland und ist Autorin des Pilgerreiseführers „Voralpiner Jakobsweg“ im Conrad-Stein-Verlag

### Veranstaltungsleitung:



#### Michael Kaminski,

Dipl.-Religionspädagoge,  
Pilgerbeauftragter der evang.-luth.  
Kirche in Bayern und  
Pilgerreferent am  
Spirituellen Zentrum  
St. Martin München

## **Geplanter Verlauf der Fortbildung**

### **Freitag, 15. November 2024**

18:30 Ankommen und Kennenlernen  
19:00 Uhr Fortbildung  
21:00 Uhr Spiritueller Feierabend

### **Samstag, 16. November 2024**

09:00 Uhr Fortbildung  
12:15 Uhr Mittagspause mit Selbstversorgung  
14:00 Uhr Fortbildung  
18:30 Uhr Spiritueller Abendimpuls  
19:00 Uhr Möglichkeit zum gemeinsamen  
Abendessen

### **Sonntag, 17. November 2024**

09:00 Uhr Spiritueller Morgenimpuls  
09:15 Uhr Fortbildung  
11:45 Uhr Abschlussrunde  
12:30 Uhr Ende der Fortbildung



### **Ort der Fortbildung**

Evangelisches Forum  
Herzog-Wilhelm-Str. 24 EG  
80331 München



### **Gruppengröße**

14 – 20 Teilnehmende

### **Kosten**

Fortbildungskosten € 60,-

Übernachtung und Versorgung  
in eigener Regie und Verantwortung

**Anmeldeschluss:** 20.10.24

### **Veranstalter:**



**Spirituelles Zentrum  
St. Martin**

München | Schweigen · Reden · Handeln

Arndtstr. 8 Rgb.  
80469 München

Tel.: 089 2010427  
e-mail: pilgern@stmartin-muenchen.de  
Internet: www.stmartin-muenchen.de

*In Zusammenarbeit mit:  
Evangelische Stadtakademie München,  
Pilgerzentrum St. Jakob in Nürnberg*

### **ANMELDUNG**

An: Spirituelles Zentrum St. Martin  
z.H. Michael Kaminski  
Arndtstr. 8 Rückgebäude,  
80469 München

Gern auch per Mail möglich:  
pilgern@stmartin-muenchen.de

Für folgende Veranstaltung  
möchte ich mich anmelden:

## *Pilgern mit Gefühl*

### **Emotionen erkennen, verstehen und nutzen**

Fortbildung für ausgebildete  
Pilgerbegleiterinnen und Pilgerbegleiter

Name: .....

Anschrift: .....

.....

Telefon – tagsüber: .....

E-Mail: .....

Datum, Unterschrift: .....

Hinweis zum Datenschutz:  
Daten werden vertraulich behandelt  
und nicht an Dritte weitergegeben.