

Allgäu®

# Kraftquelle Allgäu Samstagspilgern

2014



Das Samstagspilgern im Rahmen der Kraftquelle Allgäu ist ein gemeinschaftliches Angebot von:

Westallgäu Tourismus

Ferienregion Allgäu-Bodensee

Kath. Dekanat Allgäu-Oberschwaben

Ev. Kirchengemeinde Scheidegg





## Kraftquelle Allgäu

Abschalten vom täglichen Zeit- und Termindruck, zur Ruhe und in Einklang kommen, sich Energie holen für die nächsten Herausforderungen – der Wunsch nach seelischem und körperlichem Wohlbefinden ist groß!

Leider scheitern unsere Sehnsüchte häufig an der Umsetzung. In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit verlieren wir den Blick für den Wechsel zwischen aktiver und „nach innen orientierter Zeit“.

Diese Zeit des inneren Rückzugs, der Entschleunigung und des „zu-sich-Findens“ ist jedoch wichtig für unsere Gesundheit, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Manchmal helfen allerdings schon wenige Tage oder sogar Stunden, um den Alltag hinter sich zu lassen und den Kopf frei zu bekommen.

Wir, die Orte im Westallgäu und der Ferienregion Allgäu-Bodensee, möchten Ihnen gemeinsam mit unseren Experten mit der „Kraftquelle Allgäu“ das ganze Jahr über Gelegenheit für diese kurzen „Auszeiten“ bieten.

## Liebe Pilgerinteressierte, Pilgern

das stark zunehmende Interesse am Pilgern hat seine Wurzeln in dem Bedürfnis der Menschen nach Sinn- suche und Spiritualität. Denn wer pilgert,

- geht heraus aus Pflichten und Zwängen des Alltages
- ist bereit aufzubrechen
- öffnet seinen Sinn nach innen und oben
- geht auf Spurensuche und
- konzentriert sich auf das Wesentliche.

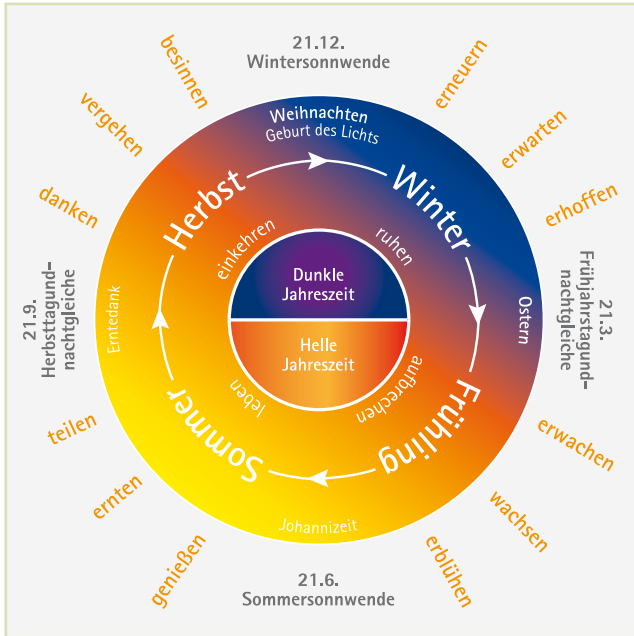
Mit unseren Samstagspilgern-Angeboten möchten wir, die Orte im Westallgäu und in der Ferienregion Allgäu-Bodensee, Sie einladen, das Pilgern für sich zu entdecken. Im Mitgehen können Sie in einer „Weg-Gemeinschaft“ mitten in unserer wunderbaren, spirituell geprägten Landschaft Kraft tanken für Ihren Alltag – egal ob bei einer meditativen Morgenwanderung, einer Etappe auf dem Jakobus- oder Martinusweg oder einer „Gesundheitswanderung mit allen Sinnen“.

Das Samstagspilgern ist für Menschen gedacht, die zu Gast sind, aber auch für diejenigen, die gerne hier wohnen und leben. Begleitet werden Sie von meist ehrenamtlichen Wegbegleitern mit Pilgererfahrung oder kirchlichen Seelsorgerinnen und Seelsorgern.

Machen Sie sich auf den Weg und gönnen Sie sich eine persönliche, kleine „Auszeit“!



## Das Jahresrad – Spirituelles Allgäu im Jahreskreis



Im Westallgäu und in der Ferienregion Allgäu-Bodensee fällt es leicht, dem Kreislauf des Lebens nachzuspüren. Mit unserem Jahresrad möchten wir Ihnen Anreize geben, wieder verstärkt natürlich zu leben – in Übereinstimmung mit seit Jahrhunderten überlieferten weltlichen und kirchlichen Bräuchen. Wir laden Sie ein, die „Kraftquelle Allgäu“ zu entdecken.

Natur

Das Jahresrad unterteilt sich in die „dunkle Jahreszeit“ im Herbst und Winter sowie in die „helle Jahreszeit“ im Frühjahr und Sommer.

Während der Monate der Dunkelheit zieht sich die Natur zurück. Diese Phase sollten auch wir Menschen zur inneren Einkehr und Besinnung, für Ruhe und Entschleunigung nutzen. Mit der Geburt des Lichts rund um das Weihnachtsfest aber kehren Erwartung und Hoffnung auf Helligkeit, auf neue Kraft und Stärke zurück.

Dann endlich erwacht mit dem Frühling und dem Beginn der hellen Jahreszeit die Natur, wächst und gedeiht bis zur vollen Blüte.



Auch für uns Menschen ist nun die richtige Zeit gekommen, wieder aktiv zu werden, hinauszugehen und die Blütezeit gemeinsam zu genießen. Gegen Ende des Sommers folgt die Zeit der Ernte. Hier dürfen wir uns über Gewachsenes und im übertragenen Sinn persönlich Erreichtes freuen, bevor sich nicht nur die Natur, sondern auch wir selbst wieder zurückziehen. Der Kreislauf beginnt von neuem.





## Pilgern – Zeit des Aufbruchs

Ein wichtiger Baustein in der „hellen Zeit“ des Aufbruchs und des Erwachens ist das Pilgern. Im Westallgäu begegnet uns dieses Thema in vielen Facetten. Ausführliche Informationen bietet nicht nur das vorliegende Programmheft, sondern auch die Broschüre „Der Jakobusweg – Pilgern vom Westallgäu bis zum Bodensee“, die kostenlos in den örtlichen Tourist-Informationen erhältlich ist.

### „Samstagspilgern“ ...

- ... ist ein kostenfreies Angebot von Seiten der Pilgerbegleitung
- ... ist geprägt von einem befreienden, christlichen Welt- und Menschenbild
- ... ist offen für alle Menschen

*Impressum/Herausgeber:*  
Ferienregion Allgäu-Bodensee  
Gästeamt – Tourist-Information  
Bindstr. 10, 88239 Wangen  
Telefon 07522 74-211  
Telefax 07522 74-214  
www.ferienregion-allgaeu.de

*Grafik/Layout:*  
Druckerei Kleb, Kathrin Kleb  
Wangen, Telefon 07528 9290

*Druck:*  
Druckwerk Süd, Wangen im Allgäu

Westallgäu – Bayerischer Bodensee  
Fördergesellschaft mbH  
Bahnhofstr. 8, 88161 Lindenberg  
Telefon 08381 8917863  
Telefax 08381 89164-85  
www.westallgaeu-  
bayerischerbodensee.de

*Bildnachweise:*  
Stephan Wiltsehe  
Nadja Unger  
Rolf Brenner  
David Knipping  
Scheidegg Tourismus, W. Kleiner  
Christine Wagner



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)







## Ein Pilgergruß, *Pilgern*

Pilgern ist eine uralte, heute ökumenisch geschätzte Form der christlichen Spiritualität.

Unterwegs-Sein zu einem Ziel ist mehr als ein äußeres „Sich-auf-den-Weg-machen“. Der Weg führt uns auf eine heilende Reise in unser Inneres und zu uns selbst.

Gerade in unserer Allgäuer und Oberschwäbischen Heimat gibt es viele Pilgerorte, zu denen seit alter Zeit regionale Wallfahrts- und Pilgerwege führen. Ebenso führen die europaverbindenden Pilgerwege des Jakobus- und des Martinusweges oder der Oberschwäbische Pilgerweg mitten durch unsere Region und können entdeckt werden.

Mit vielen Anliegen machen sich bis heute Menschen auf den Weg und tragen im Pilgern ihr Leben und Suchen, ihre Sorgen und Nöte oder aber auch ihren Dank vor Gott. Beim Samstagspilgern kann man gemeinschaftliches Unterwegssein unter einem „offenen Himmel“ für einen Tag leibhaftig erfahren.

Seien Sie uns dazu herzlich willkommen, viel Freude beim Kraftschöpfen und Gottes Segen dazu!

### Es grüßt Sie herzlich

für das kath. Dekanat Allgäu-Oberschwaben  
Dekan Ekkehard Schmid

für die evang. Kirchengemeinde Scheidegg  
Pfarrerin Ingrid Ossig





## Dem Sonntag entgegen gehen

Rund um Isny

Datum	29. März 2014
Startzeit	17.00 Uhr
Treffpunkt	Landpastoral Isny, Grabenstraße 37
Weglänge/Gehzeit	ca. 6 km / ca. 2 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Sr. Rita Bystricky
Wissenswertes	mit Zeiten des Schweigens
Anmeldung erforderlich	bis 28. März, 17.00 Uhr
Kostenbeitrag	Spende erbeten
Kontakt	Landpastoral Isny Tel. 07562 8594 landpastoral.isny@web.de



## Mit Familien auf dem Martinuspilgerweg

von Wangen nach Eglofs

Datum	26. April 2014
Startzeit	13.00 Uhr
Treffpunkt	Stadtkirche St. Martin, Wangen
Weglänge/Gehzeit	ca. 12 km
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Annegret Köberle
Organisatorisches	Zurück mit dem öffentlichen Bus um 19.30 Uhr. Kaffee im Kräutergarten (Selbstzahler).
Wissenswertes	Mit Geschichten aus dem Leben des Heiligen Martin, Aufgaben für Kinder unterwegs. Unterwegs schauen wir im Kräutergarten der Familie Tschöll in Zellers vorbei mit der Möglichkeit zu Kaffee und Kuchen.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert
Kostenbeitrag	Kaffee und Kuchen Selbstzahler
Kontakt	Annegret Köberle Tel. 07566 2217

*Was Sie noch wissen müssen:*

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.





## „Emmaus ist überall“ - Auferstehung

Miteinander auf dem Weg rund  
um den Weingartner Martinsberg

Datum	26. April 2014
Startzeit	14.00 Uhr
Treffpunkt	Martinusbrunnen auf dem Münsterplatz
Weglänge/Gehzeit	6-7 km / ca. 3 Stunden inkl. der Pausen
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Monika Peters, Weingarten Pilgerbegleiterin
Wissenswertes	Mit österlichen Impulsen auf dem Weg, Schweigen, Austausch
Anmeldung erforderlich	bis spätestens 24. April
Teilnehmerzahl	mind. 5
Kontakt	Tel. 0751 23298 Monika.m.peters@gmx.de Dekanatsgeschäftsstelle Ravensburg Tel. 0751 35410520



## Pilgern im Labyrinth

Begegnung mit sich selbst  
im Rasenlabyrinth  
in Mellatz/Opfenbach

Datum	3. Mai 2014
Startzeit	15.00 Uhr
Treffpunkt	Rasenlabyrinth beim Bildungs- und Missionshaus in Mellatz/Opfenbach
Weglänge/Gehzeit	Info und Gehzeit ca. 1,5-2 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Rita Kees
Wissenswertes	Die Begehung des Mellatzer Rasen- labyrinths versinnbildlicht unser Leben - immer wieder ist das Ziel zum Greifen nah, mehrfach werden wir wieder davon weggeführt. Im Zentrum begegnen wir uns selbst, einem göttlichen Prinzip oder wofür auch immer die Mitte stehen mag. Neben allgemeinen Informationen zur Unterscheidung von Irrgarten und Labyrinth und Erläuterungen zu ver- schiedenen Labyrinthformen, bekommen Sie eine Einweisung in das achtsame Gehen durch das Labyrinth.
Anmeldung erforderlich	bis 26. April
Teilnehmerzahl	10-20
Kontakt	Bildungs- und Missionshaus Mellatz/ Opfenbach, Tel. 08381 921611 tagungshaus.mellatz@comboni.de

*Was Sie noch wissen müssen:*

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.







## Weg der Barmherzigkeit

auf dem alten Pilgerweg  
nach Bergatreute

Datum	3. Mai 2014
Startzeit	9.45 Uhr
Treffpunkt	Bahnhof Wolfegg
Weglänge/Gehzeit	16 km / ca. 5 Stunden reine Gehzeit
Wegbegehbarkeit	mittel
Wegbegleiter/-in	Heinrich Wiltsche, Kißlegg; Gemeindefereferent Stephan Wiltsche, Wangen
Organisatorisches	Rückkehr ca. 17.00 Uhr Bahnhof Wolfegg; ab 17.26 Uhr Bahn Richtung Kißlegg; ab 17.39 Uhr Bahn Richtung Aulendorf
Wissenswertes	Wie auf dem ersten Teil des Pilgerweges zur „Maria vom Blut“, folgen wir weiter dem Weg zum Gnadenbild der Muttergottes von Bergatreute. Es ist in den Kirchen und Bildstöcken auf dem Weg zu sehen und zeugt von einer alten Pilgertradition, jenem „Weg der Barmherzigkeit“. Wir gehen bei jedem Wetter!
Anmeldung erforderlich	bis 2. Mai, 11.00 Uhr
Kostenbeitrag	Bahnfahrt Bodo
Kontakt	Stephan Wiltsche, Tel. 07522 914354, stephan.wiltsche@gmx.de Heinrich Wiltsche, Tel. 07563 8623



## Pilgern für Männer mit Männern

von Leutkirch nach Maria Steinbach

Datum	3. Mai 2014
Startzeit	9.30 Uhr
Treffpunkt	Kapelle am Tagungshaus Regina Pacis
Weglänge/Gehzeit	ca. 5 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht, jedoch mit Rollstuhl nicht möglich
Wegbegleiter/-in	P. Hubertus von Freyberg (Pfarrer und geistlicher Rektor des Tagungshauses Regina Pacis)
Organisatorisches	Rückfahrt mit privaten Pkw, Organisation vor Ort
Wissenswertes	Um 15.00 Uhr ist die Hl. Messe in Maria Steinbach. Es gibt evtl. Männer, die mit dem Auto hinfahren. Bitte Vesper mitnehmen.
Anmeldung erforderlich	bis 30. April
Kontakt	Tagungshaus Regina Pacis Tel. 07561 8210 Regina-pacis@tagungshaus.net



### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.





## *Pilgern auf dem Martinusweg nach Weingarten*

Wolfegg über Waldburg, Schlier  
nach Weingarten

Datum	17. Mai 2014
Startzeit	7.30 Uhr
Treffpunkt	Pfarrkirche Wolfegg
Weglänge/Gehzeit	26 km / reine Gehzeit 7 Stunden
Wegbegehbarkeit	gut begehbare Wanderwege
Wegbegleiter/-in	Wolfgang Schmid (Wanderführer im Schwäb. Albverein, Wortgottesdienstleiter in der Pfarrgemeinde Wolfegg)
Organisatorisches	Rückfahrt mit dem Bus um 18:21 Uhr vom Charlottenplatz Weingarten nach Wolfegg
Wissenswertes	Aufbruch mit Pilgersegen in der Pfarrkirche Wolfegg, Besuch der Martinuskirche in Schlier mit Gottesdienst, Abschlussgottesdienst in der Basilika
Anmeldung erforderlich	wünschenswert
Kostenbeitrag	ca. 6 Euro Rückfahrt mit dem Bus
Kontakt	Wolfgang Schmid wschmid@t-online.de Tel. 07527 6644



## *Samstagspilgern auf dem Jakobusweg*

Scheidegg nach Lindau  
über Niederstaufen

Datum	17. Mai 2014
Startzeit	8.30 Uhr
Treffpunkt	Auferstehungskirche Scheidegg
Weglänge/Gehzeit	ca. 23 km / ca. 6 Stunden
Wegbegehbarkeit	mittel, vorwiegend bergab
Wegbegleiter/-in	Pfarrerin Ingrid Ossig
Organisatorisches	Rückfahrt ab Lindau mit dem Bus nach Scheidegg möglich. Kosten vor Ort bezahlbar.
Wissenswertes	Wir gehen gemeinsam eine Tagesetappe des Jakobusweges, unter anderem im Schweigen. In unterschiedlicher Weise üben wir uns in Achtsamkeit. Eine seelsorgerliche Begleitung auf dem Weg ist durch die Pfarrerin möglich.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert bis zum Vortag
Kontakt	Evang.-Luth. Pfarramt Am Hammerbach 14 Tel. 08381 948561 pfarramt@scheidegg-evangelisch.de

*Was Sie noch wissen müssen:*

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.





## *Der Weg ist das Ziel – im Schweigen in die Stille gehen*

Rotmoos bei Isny und Umgebung

Datum	24. Mai 2014
Startzeit	8.30 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz Minigolfanlage Isny-Neutrauchburg
Weglänge/Gehzeit	5-7 km / 2,5-3 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht bis mittel
Wegbegleiter/-in	Susanne Paegelow Heilpraktikerin, Meditationsleiterin
Wissenswertes	Meditative Wanderung durch ein reizvolles Moor- gebiet. Die wunderbare Landschaft lädt ein zum achtsamen Wahrnehmen und schenkt uns Raum für Stille und Innenschau. Der Weg ist das Ziel. Seien Sie neugierig auf den gemeinsamen Weg!
Anmeldung erforderlich	bis 17.00 Uhr am Vortag
Kostenbeitrag	Spende wird erbeten
Teilnehmerzahl	8-20
Kontakt	Susanne Paegelow Tel. 08383 921696 mail@naturheilkunde-paegelow.de



## *„Wenn die Stille zu mir spricht“*

Meditationswanderung  
auf einsamen Pfaden  
im Waldseegebiet Lindenberg

Datum	31. Mai 2014
Startzeit	9.00 Uhr
Treffpunkt	Kultur- und Gästteamt am Stadtplatz / Lindenberg
Weglänge/Gehzeit	ca. 5 km / ca. 3 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht bis mittel
Wegbegleiter/-in	Andrea Zander, Meditationsleiterin oder Christine Wagner, Meditationsleiterin
Organisatorisches	findet bei jedem Wetter statt
Wissenswertes	Achtsam und schweigend gemeinsam in der Natur unterwegs sein. Dabei hören wir spirituelle Texte, die wir im Gehen in unserem Herzen nachklingen lassen.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert
Kontakt	Kultur- und Gästteamt Lindenberg Tel. 08381 80328 touristinformation@lindenberg.de



### *Was Sie noch wissen müssen:*

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungs-  
angepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte  
ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.



## Unterwegs mit allen Sinnen

auf dem Pilgerweg  
von KiBlegg nach Rötsee



## „Der Geist des Herrn erfüllt das All“

am Vorabend des Pfingstfestes  
unterwegs rund um den Martinsberg

Datum	31. Mai 2014
Startzeit	14.00 Uhr
Treffpunkt	Kapelle in KiBlegg – Emmelhofen
Weglänge/Gehzeit	6 km / 2 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Pastoralreferentin Jeanette Krimmer, Pastoralreferent Dr. Ansgar Krimmer
Organisatorisches	Busrückfahrt wird organisiert.
Wissenswertes	Pilgerwanderung zur 1000-jährigen Wallfahrtskirche in Rötsee. Unterwegs gibt es Impulse zum Nachdenken und zum Gespräch an den acht Stationen des Pilgerweges.
Anmeldung erforderlich	bis 28. Mai
Kostenbeitrag	Rückfahrt mit dem Bus
Teilnehmerzahl	mind. 8
Kontakt	Kath. Pfarramt KiBlegg Tel. 07563 91330 ansgar.krimmer@drs.de

Datum	7. Juni 2014
Startzeit	18.00 Uhr
Treffpunkt	Martinusbrunnen auf dem Münsterplatz
Weglänge/Gehzeit	Rundweg 6-8 km / ca. 3 Stunden inkl. Pause
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Monika Peters, Weingarten
Wissenswertes	Mit spirituellen Impulsen auf dem Weg, Schweigen, Austausch.
Anmeldung erforderlich	bis 6. Juni
Teilnehmerzahl	mind. 5
Kontakt	Monika Peters, Tel. 0751 23298 monika.m.peters@gmx.de Dekanatsgeschäftsstelle Ravensburg Tel. 0751 35410520



### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.





## Samstagspilgern auf dem Jakobusweg

Lindau über Rorschach  
nach St. Gallen

Datum	14. Juni 2014
Startzeit	8.50 Uhr
Treffpunkt	Anzeigetafel im Hafen von Lindau
Weglänge/Gehzeit	ca. 18 km / ca. 5 Stunden
Wegbegehbarkeit	mittel
Wegbegleiter/-in	Pfarrerin Ingrid Ossig
Wissenswertes	Wir gehen gemeinsam eine Tagesetappe des Jakobusweges, unter anderem im Schweigen. In unterschiedlicher Weise üben wir uns in Achtsamkeit. Eine seelsorgerliche Begleitung auf dem Weg ist durch die Pfarrerin möglich.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert bis zum Vortag
Kostenbeitrag	Rückfahrt ab St. Gallen mit der SBB. Kosten jeweils vor Ort bezahlbar. Der Personalausweis sollte mitgenommen werden.
Kontakt	Evang.-Luth. Pfarramt Am Hammerbach 14 Tel. 08381 948561 pfarramt@scheidegg-evangelisch.de



## Kleinode am Opfenbacher Kapellenweg

von Opfenbach zur Pilgerstätte  
Wigratzbad zurück nach Opfenbach

Datum	14. Juni 2014
Startzeit	15.00 Uhr
Treffpunkt	Opfenbach, Parkplatz am Rathaus (Bodenseestr. 19)
Weglänge/Gehzeit	7-8 km / 3-4 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Isolde Steinbauer
Wissenswertes	Wir wandern zur Pilgerstätte Wigratzbad und weiteren Kapellen. Zum Abschluss machen wir Halt an einem Kräutergarten und lassen uns von der Allgäuer Kräuterfrau Emmy Epple die Heilkraft der am Wegesrand stehenden Kräuter erklären.
Anmeldung erforderlich	bis 18.00 Uhr am Vorabend
Kontakt	Isolde Steinbauer Tel. 08385 544 steinbauer-opfenbach@t-online.de



### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.



## *Unterwegs im Glauben über Höhen und Täler*

von Maierhöfen nach Kleinholzleute

Datum	21. Juni 2014
Startzeit	9.00 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz Katholische Kirche Maierhöfen
Weglänge/Gehzeit	ca. 12 km / 6 Stunden mit Pausen
Wegbegehbarkeit	mittel
Wegbegleiter/-in	Sr. Marion Sproll, Diakon Fidelis Keck
Organisatorisches	Wir gehen bei jedem Wetter
Wissenswertes	Kapellen, biblische Impulse, Zeiten des Schweigens und die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch prägen diesen Pilgerweg.
Anmeldung erforderlich	bis 20. Juni, 17.00 Uhr
Kostenbeitrag	Spende erbeten
Kontakt	Landpastoral Isny Tel. 07562 8594 landpastoral.isny@web.de



## *Mit allen Sinnen wandern*

eine „Gesundheitswanderung“ nach dem Konzept des deutschen Wanderverbands auf dem Naturerlebnispfad Isny

Datum	21. Juni 2014
Startzeit	15.00 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz Käseküche Isny, Maierhöfener Str. 78
Weglänge/Gehzeit	4,5 km / ca. 2 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht – teils Naturbelag (holpert), für Kinderwagen und Rollstuhl geeignet
Wegbegleiter/-in	Gabriele Koepfel-Schirmer, Gesundheitswanderführerin zertif. vom Deutschen Wanderverband, Physiotherapeutin
Wissenswertes	Der Naturerlebnispfad lädt ein zum Verweilen an den Bächen und Weihern im Süden Isnys nahe der bayerischen Grenze. Übungen zur Wahrnehmung von Körper und Seele werden durch Naturkundliches und Gesundheitsrelevantes ergänzt. „Gesundheitswandern“ ist ein bundesweit angebotenes Konzept, unterstützt vom Präventionsangebot der Krankenkassen.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert
Kostenbeitrag	Spenden erbeten für die Offene Behindertenarbeit Isny e.V.
Kontakt	Gabriele Koepfel-Schirmer Tel. 07562 4220 info@hören-sprechen-bewegen.de

### *Was Sie noch wissen müssen:*

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.





## *Auf dem Weg zum Heiligen Blut nach Weingarten*

Diese Pilgertour wird unterstützt vom  
Verband Katholisches Landvolk e.V.

Datum	<b>21. Juni 2014</b>
Startzeit	6.00 Uhr
Treffpunkt	Unter der Piuslinde in Wolfegg, Ortsmitte
Weglänge/Gehzeit	ca. 14 km bis zur Basilika (einfach)
Wegbegehbarkeit	mittel
Wegbegleiter/-in	Pfarrer Paul Notz
Organisatorisches	Bitte ziehen Sie gute Schuhe an und achten Sie auch in der Gruppe auf den Straßenverkehr. Rosenkranz, Gotteslob. Verpflegung: Getränke und Vesper für unterwegs bitte mitbringen. Das Mittagessen nehmen wir auf dem Rückweg im Gasthaus „Zur Frohen Aussicht“ ein. Wer kein Mittagessen möchte, sollte dies bei der Anmeldung sagen.
Wissenswertes	Beten, singen, schweigen, schwätzen
Anmeldung erforderlich	wünschenswert
Kostenbeitrag	fürs Mittagessen
Kontakt	Paul Notz, Tel. 07564 2808 St.-Gallus-Str. 2, Bad Wurzach- Unterschwarzach, paul.notz@drs.de



## *„Wenn die Stille zu mir spricht“*

Meditationswanderung  
auf einsamen Pfaden  
im Waldseegebiet Lindenberg

Datum	<b>28. Juni 2014</b>
Startzeit	9.00 Uhr
Treffpunkt	Kultur- und Gästteamt am Stadtplatz / Lindenberg
Weglänge/Gehzeit	ca. 5 km / ca. 3 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht bis mittel
Wegbegleiter/-in	Andrea Zander, Meditationsleiterin oder Christine Wagner, Meditationsleiterin
Organisatorisches	findet bei jedem Wetter statt
Wissenswertes	Achtsam und schweigend gemeinsam in der Natur unterwegs sein. Dabei hören wir spirituelle Texte, die wir im Gehen in unserem Herzen nachklingen lassen.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert
Kontakt	Kultur- und Gästteamt Lindenberg Tel. 08381 80328 touristinformation@lindenberg.de



### *Was Sie noch wissen müssen:*

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.





## *Der Weg ist das Ziel – im Schweigen in die Stille gehen*

Rotmoos bei Isny und Umgebung

Datum	<b>28. Juni 2014</b>
Startzeit	8.30 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz Minigolfanlage Isny-Neutrauchburg
Weglänge/Gehzeit	5-7 km / 2,5-3 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht bis mittel
Wegbegleiter/-in	Susanne Paegelow Heilpraktikerin, Meditationsleiterin
Wissenswertes	Meditative Wanderung durch ein reizvolles Moorgebiet. Die wunderbare Landschaft lädt ein zum achtsamen Wahrnehmen und schenkt uns Raum für Stille und Innenschau. Der Weg ist das Ziel. Seien Sie neugierig auf den gemeinsamen Weg!
Anmeldung erforderlich	bis 17.00 Uhr am Vortag
Kostenbeitrag	Spende wird erbeten
Teilnehmerzahl	8-20
Kontakt	Susanne Paegelow Tel. 08383 921696 mail@naturheilkunde-paegelow.de



## *„Wasser schenkt Leben“*

Wir pilgern auf dem Martinuspilgerweg  
und erspüren Leben

Datum	<b>28. Juni 2014</b>
Startzeit	9.00 Uhr
Treffpunkt	Stadtpfarrkirche St. Martin in Wangen Beginn mit der Laudes
Weglänge/Gehzeit	15 km (evtl. 17 km) / reine Gehzeit 4 Stunden (5 Stunden)
Wegbegehbarkeit	mittel (nicht für Rollstuhl geeignet)
Wegbegleiter/-in	Irmtraud und Hermann Schneller
Organisatorisches	Rückfahrt mit dem Linienbus
Wissenswertes	Wir pilgern an der Argen entlang und lassen uns vom Fluss inspirieren. An geeigneten Orten halten wir inne, um vertiefende Worte zu hören, zu beten, zu singen – oder auch nur zu schweigen.
Anmeldung erforderlich	bis 20. Juni, 17.00 Uhr
Kostenbeitrag	für Busfahrt
Teilnehmerzahl	mind. 5
Kontakt	Irmtraud und Hermann Schneller Keplerweg 27, 88239 Wangen Tel. 07522 909262 ihs_amt@web.de



### *Was Sie noch wissen müssen:*

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.



## Mit allen Sinnen wandern

eine „Gesundheitswanderung“ nach dem Konzept des deutschen Wanderverbands auf dem Naturerlebnispfad Isny

Datum	5. Juli 2014
Startzeit	15.00 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz Käseküche Isny, Maierhöfener Str. 78
Weglänge/Gehzeit	4,5 km / ca. 2 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht – teils Naturbelag (holpert), für Kinderwagen und Rollstuhl geeignet
Wegbegleiter/-in	Gabriele Koepfel-Schirmer, Gesundheitswanderführerin zertif. vom Deutschen Wanderverband, Physiotherapeutin
Wissenswertes	Der Naturerlebnispfad lädt ein zum Verweilen an den Bächen und Weihern im Süden Isnys nahe der bayerischen Grenze. Übungen zur Wahrnehmung von Körper und Seele werden durch Naturkundliches und Gesundheitsrelevantes ergänzt. „Gesundheitswandern“ ist ein bundesweit angebotenes Konzept, unterstützt vom Präventionsangebot der Krankenkassen.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert
Kostenbeitrag	Spenden erbeten für die Offene Behindertenarbeit Isny e.V.
Kontakt	Gabriele Koepfel-Schirmer Tel. 07562 4220 info@hören-sprechen-bewegen.de



## „Geh aus mein Herz und suche...“

Rund um Isny

Datum	5. Juli 2014
Startzeit	9.00 Uhr
Treffpunkt	Begegnungsstätte Landpastoral Grabenstr. 37, Isny
Weglänge/Gehzeit	12 km / 5 Stunden mit Pausen
Wegbegehbarkeit	mittel
Wegbegleiter/-in	Sr. Rita Bystricky
Wissenswertes	Über Täler und Höhen genießen wir die Allgäuer Landschaft
Anmeldung erforderlich	bis 4. Juli, 17.00 Uhr
Kostenbeitrag	Spende erbeten
Kontakt	Landpastoral Isny Tel. 07562 8594 landpastoral.isny@web.de



### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.



## Samstagspilgern auf dem Jakobusweg

Scheidegg nach Lindau  
über den Pfänder und Bregenz

Datum	12. Juli 2014
Startzeit	8.30 Uhr
Treffpunkt	Auferstehungskirche Scheidegg
Weglänge/Gehzeit	ca. 23 km / ca. 6 Stunden
Wegbegehbarkeit	mittel
Wegbegleiter/-in	Rudolf Grünberger
Organisatorisches	Rückfahrt von Bregenz mit dem Bus nach Scheidegg ist möglich. Kosten jeweils vor Ort bezahlbar. Der Personalausweis sollte mitgenommen werden.
Wissenswertes	Wir gehen eine Tagesetappe des Jakobusweges zusammen. An verschiedenen Stellen gibt es Raum und Zeit sich auf den Weg einzulassen. Eine seelsorgerliche Begleitung auf dem Weg ist möglich.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert bis zum Vortag
Kontakt	Evang.-Luth. Pfarramt Am Hammerbach 14 Tel. 08381 948561 pfarramt@scheidegg-evangelisch.de



## Betend und feiernd unterwegs sein auf dem Martinuspilgerweg

Bolsternang nach Leutkirch

Datum	12. Juli 2014
Startzeit	Treffpunkt um 6.00 Uhr beim Tagunghaus Regina Pacis Leutkirch. Bildung von Fahrgemeinschaften nach Bolsternang. Zustiegsmöglichkeit um 6.15 Uhr in Urlaub an der Bushaltestelle. Start um 6.45 Uhr in Bolsternang. Mitgehmöglichkeit um 10.45 Uhr ab Rimpach vor der Kapelle oder um 12.20 Uhr ab der Kirche St. Martin in Leutkirch-Urlau. Weitere Mitgehmöglichkeit ab 14 Uhr ab dem Gasthof Rössle oder um 14.20 Uhr ab der Kapelle Grünenbach.
Treffpunkt	Ein- oder Ausstiegsmöglichkeit jederzeit an den oben genannten Punkten
Weglänge/Gehzeit	gesamt ca. 25 km
Wegbegehbarkeit	schwer (Bolsternang bis Rimpach), danach leicht
Wegbegleiter/-in	Pfr. Leszek Suchodolski
Organisatorisches	Rückfahrt wird am Tag organisiert.
Wissenswertes	Start mit dem Pilgersegen in Bolsternang. Anbetung mit Aussetzung in Rimpach. Pilgermesse in Urlaub. Imbissmöglichkeit im Gasthof Rössle. Rosenkranzgebet während dem Pilgern. Innehalten in der Kapelle Grünenbach. Abschluss in der Kapelle Regina Pacis (Leutkirch).
Kontakt	Familie Durach, Flussweg 3 88299 Leutkirch-Urlau Tel. 07567 182924, durach.sonja@web.de



### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.





## Kleinode am Opfenbacher Kapellenweg

Eine Etappe auf dem Kapellenweg  
(Rundweg)

Datum	19. Juli 2014
Startzeit	15.00 Uhr
Treffpunkt	Opfenbach, Parkplatz am Rathaus (Bodenseestr. 19)
Weglänge/Gehzeit	6-8 km / ca. 3 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Isolde Steinbauer
Wissenswertes	Wir wandern auf der südlichen Etappe des Kapellenwegs. In reizvoller Voralpenlandschaft führt der Weg zu liebenswerten Dorfkapellen und Wegkreuzen.
Anmeldung erforderlich	bis 18.00 Uhr am Vorabend
Kontakt	Isolde Steinbauer Tel. 08385 544 steinbauer-opfenbach@t-online.de



## „Wenn die Stille zu mir spricht“

Meditationswanderung auf einsamen Pfaden im Waldseegebiet Lindenberg

Datum	26. Juli 2014
Startzeit	9.00 Uhr
Treffpunkt	Kultur- und Gästteamt am Stadtplatz / Lindenberg
Weglänge/Gehzeit	ca. 5 km / ca. 3 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht bis mittel
Wegbegleiter/-in	Andrea Zander, Meditationsleiterin oder Christine Wagner, Meditationsleiterin
Organisatorisches	findet bei jedem Wetter statt
Wissenswertes	Achtsam und schweigend gemeinsam in der Natur unterwegs sein. Dabei hören wir spirituelle Texte, die wir im Gehen in unserem Herzen nachklingen lassen.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert
Kontakt	Kultur- und Gästteamt Lindenberg Tel. 08381 80328 touristinformation@lindenberg.de



### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.



## „Wasser schenkt Leben“

Wir pilgern auf dem Martinuspilgerweg  
von Tannau nach Langenargen  
und erspüren Leben

Datum	<b>26. Juli 2014</b> (Ausweichtermin: 9. August)
Startzeit	7.13 Uhr mit Linienbus nach Tannau
Treffpunkt	7.05 Uhr Busbahnhof Wangen
Weglänge/Gehzeit	ca. 12 km / reine Gehzeit 3 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht, für Rollstuhl geeignet
Wegbegleiter/-in	Irmtraud und Hermann Schneller
Organisatorisches	Rückfahrt mit der Bahn nach Wangen 13.04 Uhr oder 15.04 Uhr
Wissenswertes	Wir pilgern an der Argen entlang und lassen uns vom Fluss inspirieren. An geeigneten Stellen halten wir inne, um vertiefende Worte zu hören, zu beten, zu singen – oder einfach zu schweigen.
Anmeldung erforderlich	bis 25. Juli (bzw. 8. August), 17.00 Uhr
Kostenbeitrag	Fahrtkosten für Bus und Bahn
Teilnehmerzahl	mind. 5
Kontakt	Irmtraud und Hermann Schneller Keplerweg 27, 88239 Wangen Tel. 07522 909262 ihs_amt@web.de



## Samstagspilgern auf dem Jakobusweg

Lindau über Rorschach  
nach St. Gallen

Datum	<b>2. August 2014</b>
Startzeit	8.50 Uhr
Treffpunkt	Anzeigetafel im Hafen von Lindau
Weglänge/Gehzeit	ca. 18 km / ca. 5 Stunden
Wegbegehbarkeit	mittel
Wegbegleiter/-in	Rudolf Grünberger
Organisatorisches	Rückfahrt ab St. Gallen mit der SBB. Kosten jeweils vor Ort bezahlbar. Der Personalausweis sollte mitgeführt werden.
Wissenswertes	Wir gehen gemeinsam eine Tagesetappe des Jakobusweges, unter anderem im Schweigen. In unterschiedlicher Weise üben wir uns in Achtsamkeit. Eine seelsorgerliche Begleitung ist auf dem Weg möglich.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert bis zum Vortag
Kontakt	Evang.-Luth. Pfarramt Am Hammerbach 14 Tel. 08381 948561 pfarramt@scheidegg-evangelisch.de



### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.



## „Erböre mein Rufen!“

auf dem Pilgerweg zur „Schmerzhaften Muttergottes“ nach Maria Steinbach

Datum	<b>2. August 2014</b>
Startzeit	10.45 Uhr
Treffpunkt	Bahnhof Aichstetten
Weglänge/Gehzeit	14 km / ca. 4 Stunden reine Gehzeit + Impulse und Pausen
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Heinrich Wiltsche, Kißlegg Gemeindereferent Stephan Wiltsche, Wangen
Organisatorisches	Rückkehr vom Bahnhof Aichstetten mit evtl. Einkehr: 19.17 Uhr, ohne Einkehr: ab 17.17 Uhr
Wissenswertes	Hören, schweigen und gehen. Maria Steinbach an der Iller ist eines der bedeutendsten Wallfahrtsziele unserer Region. Wir gehen bei jedem Wetter!
Anmeldung erforderlich	bis Freitag, 1. August, 11.00 Uhr
Kostenbeitrag	Bahnfahrt Bodo
Teilnehmerzahl	mind. 5
Kontakt	Stephan Wiltsche, Tel. 07522 914354 stephan.wiltsche@gmx.de Heinrich Wiltsche, Tel. 07563 8623



## Samstagspilgern auf dem Jakobusweg

Scheidegg nach Lindau über Niederstaufen

Datum	<b>9. August 2014</b>
Startzeit	8.30 Uhr
Treffpunkt	Auferstehungskirche Scheidegg
Weglänge/Gehzeit	ca. 23 km / ca. 6 Stunden
Wegbegehbarkeit	mittel, vorwiegend bergab
Wegbegleiter/-in	Pfarrerin Ingrid Ossig (Änderung vorbehalten)
Organisatorisches	Rückfahrt ab Lindau mit dem Bus nach Scheidegg möglich. Kosten vor Ort bezahlbar.
Wissenswertes	Wir gehen eine Tagesetappe des Jakobusweges zusammen. An verschiedenen Stellen gibt es Raum und Zeit sich auf den Weg einzulassen. Eine seelsorgerliche Begleitung ist durch die Pfarrerin auf dem Weg möglich.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert bis zum Vortag
Kontakt	Evang.-Luth. Pfarramt Am Hammerbach 14 Tel. 08381 948561 pfarramt@scheidegg-evangelisch.de



### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.





## Samstagspilgern auf dem Jakobusweg

Lindau über Rorschach nach St. Gallen

Datum	16. August 2014
Startzeit	8.50 Uhr
Treffpunkt	Anzeigetafel im Hafen von Lindau
Weglänge/Gehzeit	ca. 18 km / ca. 5 Stunden
Wegbegehbarkeit	mittel
Wegbegleiter/-in	Vikar Christoph Burger
Organisatorisches	Rückfahrt ab St. Gallen mit der SBB. Kosten vor Ort bezahlbar. Der Personalausweis sollte mitgeführt werden
Wissenswertes	Wir gehen gemeinsam eine Tagesetappe des Jakobusweges, unter anderem im Schweigen. In unterschiedlicher Weise üben wir uns in Achtsamkeit. Eine seelsorgerliche Begleitung ist auf dem Weg durch den Vikar möglich.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert bis zum Vortag
Kontakt	Evang.-Luth. Pfarramt Am Hammerbach 14 Tel. 08381 948561 pfarramt@scheidegg-evangelisch.de



## Kleinode am Opfenbacher Kapellenweg

Von Opfenbach zur Pilgerstätte Wigratzbad zurück nach Opfenbach

Datum	16. August 2014
Startzeit	15.00 Uhr
Treffpunkt	Opfenbach, Parkplatz am Rathaus (Bodenseestr. 19)
Weglänge/Gehzeit	7-8 km / 3-4 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Isolde Steinbauer
Wissenswertes	Wir wandern zur Pilgerstätte Wigratzbad und weiteren Kapellen. Zum Abschluss machen wir Halt an einem Kräutergarten und lassen uns von der Allgäuer Kräuterfrau Emmy Epple die Heilkraft der am Wegesrand stehenden Kräuter erklären.
Anmeldung erforderlich	bis 18.00 Uhr am Vorabend
Kontakt	Isolde Steinbauer Tel. 08385 544 steinbauer-opfenbach@t-online.de



### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.



## „Wenn die Stille zu mir spricht“

Meditationswanderung  
auf einsamen Pfaden  
im Waldseegebiet Lindenberg

Datum	30. August 2014
Startzeit	9.00 Uhr
Treffpunkt	Kultur- und Gästeamt am Stadtplatz / Lindenberg
Weglänge/Gehzeit	ca. 5 km / ca. 3 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht bis mittel
Wegbegleiter/-in	Andrea Zander, Meditationsleiterin oder Christine Wagner, Meditationsleiterin
Organisatorisches	findet bei jedem Wetter statt
Wissenswertes	Achtsam und schweigend gemeinsam in der Natur unterwegs sein. Dabei hören wir spirituelle Texte, die wir im Gehen in unserem Herzen nachklingen lassen.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert
Kontakt	Kultur- und Gästeamt Lindenberg Tel. 08381 80328 touristinformation@lindenberg.de



## Mit allen Sinnen wandern

eine „Gesundheitswanderung“ nach  
dem Konzept des deutschen Wander-  
verbands auf dem Naturerlebnispfad Isny

Datum	30. August 2014
Startzeit	15.00 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz Käseküche Isny, Maierhöfener Str. 78
Weglänge/Gehzeit	4,5 km / ca. 2 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht – teils Naturbelag (holpert), für Kinderwagen und Rollstuhl geeignet
Wegbegleiter/-in	Gabriele Koepfel-Schirmer, Gesundheits- wanderführerin zertif. vom Deutschen Wanderverband, Physiotherapeutin
Wissenswertes	Der Naturerlebnispfad lädt ein zum Ver- weilen an den Bächen und Weihern im Süden Isnys nahe der bayerischen Gren- ze. Übungen zur Wahrnehmung von Körper und Seele werden durch Natur- kundliches und Gesundheitsrelevantes ergänzt. „Gesundheitswandern“ ist ein bundesweit angebotenes Konzept, un- terstützt vom Präventionsangebot der Krankenkassen.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert
Kostenbeitrag	Spenden erbeten für die Offene Behindertenarbeit Isny e.V.
Kontakt	Gabriele Koepfel-Schirmer Tel. 07562 4220 info@hören-sprechen-bewegen.de



### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.



## Samstagspilgern auf dem Jakobusweg

Scheidegg nach Lindau  
über den Pfänder und Bregenz

Datum	6. September 2014
Startzeit	8.30 Uhr
Treffpunkt	Auferstehungskirche Scheidegg
Weglänge/Gehzeit	ca. 23 km / ca. 6 Stunden
Wegbegehbarkeit	mittel
Wegbegleiter/-in	Rudolf Grünberger
Organisatorisches	Rückfahrt von Bregenz mit dem Bus nach Scheidegg ist möglich. Kosten jeweils vor Ort bezahlbar. Der Personalausweis sollte mitgeführt werden.
Wissenswertes	Wir gehen gemeinsam eine Tagesetappe des Jakobusweges, unter anderem im Schweigen. In unterschiedlicher Weise üben wir uns in Achtsamkeit. Eine seelsorgerliche Begleitung ist auf dem Weg möglich.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert bis zum Vortag
Kontakt	Evang.-Luth. Pfarramt Am Hammerbach 14 Tel. 08381 948561 pfarramt@scheidegg-evangelisch.de



## Kleinode am Opfenbacher Kapellenweg

Eine Etappe auf dem Kapellenweg  
(Rundweg)

Datum	6. September 2014
Startzeit	15.00 Uhr
Treffpunkt	Opfenbach, Parkplatz am Rathaus (Bodenseestr. 19)
Weglänge/Gehzeit	6-8 km / ca. 3 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Isolde Steinbauer
Wissenswertes	Wir wandern auf der südlichen Etappe des Kapellenwegs. In reizvoller Voralpenlandschaft führt der Weg zu lebenswerten Dorfkapellen und Wegkreuzen.
Anmeldung erforderlich	bis 18.00 Uhr am Vorabend
Kontakt	Isolde Steinbauer Tel. 08385 544 steinbauer-opfenbach@t-online.de



### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.





## Achtsam pilgern auf stillen Wegen

von Leutkirch  
nach Maria Steinbach an der Iller

Datum	13. September 2014
Startzeit	9.00 Uhr
Treffpunkt	St. Martinskirche Leutkirch
Weglänge/Gehzeit	21 km / 6 Stunden (14 km / 4 Stunden + Rückweg nach Aichstetten 7 km / 2 Stunden)
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Robert Beuter und Diakon Rainer Wagner
Organisatorisches	Rückfahrt mit der Bahn von Aichstetten nach Leutkirch. Rucksackvesper bitte mitnehmen!
Wissenswertes	Einführung in der Martinskirche. Besinnliche Rast bei der Waldkapelle. Ein Stück im Schweigen gehen. Kirchenführung in Maria Steinbach.
Anmeldung erforderlich	bis 12. September, 11.00 Uhr
Kostenbeitrag	Bahnfahrt
Teilnehmerzahl	mind. 5
Kontakt	Kath. Pfarrbüro Leutkirch Tel. 07561 2649



## Schweige und höre...

Auf dem Weg zur Kreuzleshöhe  
auf der Adelegg

Datum	13. September 2014
Startzeit	9.00 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz Blockwiesen, 2 km südlich vom Glasmachermuseum Schmidsfel- den, Richtung Kreuzthal, an der Abzweigung zum Ulmertal.
Weglänge/Gehzeit	ca. 20 km / 8 Stunden
Wegbegehbarkeit	mittel
Wegbegleiter/-in	Sr. Marion Sproll, OFM
Organisatorisches	Fahrgemeinschaften werden bei der Anmeldung abgesprochen.
Wissenswertes	Wir gehen im Schweigen und nehmen bewusst innere und äußere Bewegungen wahr.
Anmeldung erforderlich	bis 12. September, 17.00 Uhr
Kostenbeitrag	Spende erbeten
Teilnehmerzahl	mind. 7
Kontakt	Landpastoral Isny Tel. 07562 8594 landpastoral.isny@web.de



### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.



## *Der Weg ist das Ziel – im Schweigen in die Stille gehen*

Rotmoos bei Isny und Umgebung

Datum	20. September 2014
Startzeit	8.30 Uhr
Treffpunkt	Parkplatz Minigolfanlage Isny-Neutrauchburg
Weglänge/Gehzeit	5-7 km / 2,5-3 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht bis mittel
Wegbegleiter/-in	Susanne Paegelow Heilpraktikerin, Meditationsleiterin
Wissenswertes	Meditative Wanderung durch ein reizvolles Moorgebiet. Die wunderbare Landschaft lädt ein zum achtsamen Wahrnehmen und schenkt uns Raum für Stille und Innenschau. Der Weg ist das Ziel. Seien Sie neugierig auf den gemeinsamen Weg!
Anmeldung erforderlich	bis 17.00 Uhr am Vortag
Kostenbeitrag	Spende wird erbeten
Teilnehmerzahl	8-20
Kontakt	Susanne Paegelow Tel. 08383 921696 mail@naturheilkunde-paegelow.de



## *Samstagspilgern auf dem Jakobusweg*

Lindau über Rorschach  
nach St. Gallen

Datum	27. September 2014
Startzeit	8.50 Uhr
Treffpunkt	Anzeigetafel im Hafen von Lindau
Weglänge/Gehzeit	ca. 18 km / ca. 5 Stunden
Wegbegehbarkeit	mittel
Wegbegleiter/-in	Pfarrerin Ingrid Ossig
Organisatorisches	Rückfahrt ab St. Gallen mit der SBB. Kosten vor Ort bezahlbar. Der Personalausweis sollte mitgeführt werden.
Wissenswertes	Wir gehen gemeinsam eine Tagesetappe des Jakobusweges, unter anderem im Schweigen. In unterschiedlicher Weise üben wir uns in Achtsamkeit. Eine seelsorgerliche Begleitung ist auf dem Weg durch die Pfarrerin möglich.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert bis zum Vortag
Kontakt	Evang.-Luth. Pfarramt Am Hammerbach 14 Tel. 08381 948561 pfarramt@scheidegg-evangelisch.de



### *Was Sie noch wissen müssen:*

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.



## „Wenn die Stille zu mir spricht“

Meditationswanderung  
auf einsamen Pfaden  
im Waldseegebiet Lindenberg

Datum	27. September 2014
Startzeit	9.00 Uhr
Treffpunkt	Kultur- und Gästeamt am Stadtplatz / Lindenberg
Weglänge/Gehzeit	ca. 5 km / ca. 3 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht bis mittel
Wegbegleiter/-in	Andrea Zander, Meditationsleiterin oder Christine Wagner, Meditationsleiterin
Organisatorisches	findet bei jedem Wetter statt
Wissenswertes	Achtsam und schweigend gemeinsam in der Natur unterwegs sein. Dabei hören wir spirituelle Texte, die wir im Gehen in unserem Herzen nachklingen lassen.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert
Kontakt	Kultur- und Gästeamt Lindenberg Tel. 08381 80328 touristinformation@lindenberg.de



## „Komm zum Fest des Lebens!“

Pilgerbegegnungen und gemeinsames  
Feiern von Menschen mit und ohne  
Behinderung

Datum	4. Oktober 2014
Startzeit	14.30 Uhr
Treffpunkt	Spitalkirche Wangen
Weglänge/Gehzeit	ca. 5 km
Wegbegehbarkeit	leicht, rollstuhlgerecht
Wegbegleiter/-in	Gemeindereferent Stephan Wilsche, Wangen
Organisatorisches	Wir enden mit einem Fest der Begeg- nung im Klostergarten der Franziskaner in Wangen. Bitte selber etwas zum Essen, Trinken und Teilen mitbringen.
Anmeldung erforderlich	ja
Kontakt	Stephan Wilsche Tel. 07522 914354 stephan.wilsche@gmx.de



### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungs-angepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.





## „Pilgern verbindet“

Auf dem Martinusweg  
von Eisenharz nach Bolsternang

Datum	11. Oktober 2014
Startzeit	9.30 Uhr
Treffpunkt	Dorfplatz in Argenbühl-Eisenharz
Weglänge/Gehzeit	ca. 25 km / ca. 6 Stunden, Ankunft in Bolsternang ca. 16.30 Uhr
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Annegret Köberle
Organisatorisches	Kleine Stadtführung in Isny, Mittagessen. Wir fahren mit privaten Autos in Fahrgemeinschaften wieder zurück.
Wissenswertes	Mit Texten und Liedern als kleine Gemeinschaft auf Zeit unterwegs sein!
Anmeldung erforderlich	bis 10. Oktober, 12.00 Uhr wegen Autos für Fahrgemeinschaften
Kostenbeitrag	Mittagessen Selbstzahler
Kontakt	Annegret Köberle Tel. 07566 2217



## „Wenn die Stille zu mir spricht“

Meditationswanderung  
auf einsamen Pfaden  
im Waldseegebiet Lindenberg

Datum	25. Oktober 2014
Startzeit	9.00 Uhr
Treffpunkt	Kultur- und Gästteamt am Stadtplatz / Lindenberg
Weglänge/Gehzeit	ca. 5 km / ca. 3 Stunden
Wegbegehbarkeit	leicht bis mittel
Wegbegleiter/-in	Andrea Zander, Meditationsleiterin oder Christine Wagner, Meditationsleiterin
Organisatorisches	findet bei jedem Wetter statt
Wissenswertes	Achtsam und schweigend gemeinsam in der Natur unterwegs sein. Dabei hören wir spirituelle Texte, die wir im Gehen in unserem Herzen nachklingen lassen.
Anmeldung erforderlich	wünschenswert
Kontakt	Kultur- und Gästteamt Lindenberg Tel. 08381 80328 touristinformation@lindenberg.de

### Was Sie noch wissen müssen:

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.



## „Pilgern verbindet“

Auf dem Martinusweg  
von Eisenharz nach Bolsternang



Datum	11. Oktober 2014
Startzeit	9.30 Uhr
Treffpunkt	Dorfplatz in Argenbühl-Eisenharz
Weglänge/Gehzeit	ca. 25 km / ca. 6 Stunden, Ankunft in Bolsternang ca. 16.30 Uhr
Wegbegehbarkeit	leicht
Wegbegleiter/-in	Annegret Köberle
Organisatorisches	Kleine Stadtführung in Isny, Mittagessen. Wir fahren mit privaten Autos in Fahrgemeinschaften wieder zurück.
Wissenswertes	Mit Texten und Liedern als kleine Gemeinschaft auf Zeit unterwegs sein!
Anmeldung erforderlich	bis 10. Oktober, 12.00 Uhr wegen Autos für Fahrgemeinschaften
Kostenbeitrag	Mittagessen Selbstzahler
Kontakt	Annegret Köberle Tel. 07566 2217

Zum Samstagspilgern verpflegen Sie sich mit eigenem, mitgebrachtem Proviant. Bitte achten Sie auf witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk. Handys sollten bitte ausgeschaltet werden. An- und Heimreise regeln Sie selbst.

## Kräuter

Kräuter – wahre Schätze der Natur!

Gerade in der „hellen Jahreszeit“ spielt das Thema Kräuter eine wichtige Rolle. Hier gedeiht eine wahre Pracht an heimischen Heilpflanzen. Und auch für uns Menschen ist die „aktive Zeit“ gekommen, die wir nutzen sollten, hinaus in die Natur zu gehen und die Farben, den Duft, die Kräfte und das verborgene Wesen der Kräuter zu erleben.



Die Kräutergärten der Region sind Orte der Begegnung zwischen uns Menschen und den Heilpflanzen unserer Heimat. Lassen Sie sich bei „Artemisia“, im „Himmelszipfel“ und im Kräutergarten Zellers inspirieren! Oder gehen Sie mit den Allgäuer Wildkräuterfrauen auf geheimnisvolle Entdeckungstour und lernen Sie die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten von Ringelblume, Brennnessel, Schafgarbe und Co. kennen. Es wird gewandert, gesammelt, gekocht und geräuchert ...

Wer gleich mehrere Tage in die Welt der Kräuter eintauchen möchte, für den haben wir spannende Pakete geschnürt. Und auch der Genuss in der feinen Kräuterküche kommt nicht zu kurz! Detaillierte Informationen und alle Angebote finden Sie in der „Kräuter-Broschüre“ der Kraftquelle Allgäu.

Kraft





Allgäu®

**Weitere Information:**

Ferienregion Allgäu-Bodensee  
Gästeamt – Tourist-Information  
Bindstr. 10, 88239 Wangen  
Telefon 07522 74-211  
Telefax 07522 74-214  
[www.ferienregion-allgaeu.de](http://www.ferienregion-allgaeu.de)

Westallgäu Tourismus  
Tourist Information Lindenberg  
Stadtplatz 1, 88161 Lindenberg  
Telefon 08381 803-28  
Telefax 08381 803-88  
[www.westallgaeu.de](http://www.westallgaeu.de)



**ALLGÄU**  
... fängt in Württemberg an



Allgäu

**Westallgäu**  
Alpenland und Bodensee



Via  
Sancti  
**martini**