

VIA NOVA

LEITGEDANKEN

Vision und Kraft

Wer Mut zum Träumen hat - hat Kraft zum Kämpfen. Pilgern auf der VIA NOVA ist ein Beitrag zu einem friedlichen und solidarischen Miteinander in Europa auf dem Weg ins 21. Jahrhundert.

International und überkonfessionell

Die VIA NOVA ist ein Pilgerweg für alle Menschen und Gruppen, die aufbrechen und gehen wollen. Er verbindet Länder und Menschen über Grenzen hinweg.

Achtsamkeit & Ehrfurcht vor der Schöpfung

Wer pilgernd unterwegs ist, erlebt und genießt mit allen Sinnen die Schönheit und Vielfalt der Schöpfung Gottes. Jeder Teil dieser Erde ist heilig. Achtsamkeit weckt die Liebe zu allem, was lebt.

Neuen Geist atmen

Pilgern führt zur Mitte und verschafft der Seele Raum zum Aufatmen. Ruhige Orte der Kraft laden ein zum Innehalten und Meditieren, zum Schweigen und Hören. Lieder und Texte wecken immer wieder die Sehnsucht nach Frieden, Gerechtigkeit und Umkehr zum Leben.

Offenheit und Gastfreundschaft

Pilgernde erleben auf der VIA NOVA herzliche Gastfreundschaft, wenn sie anklopfen und um Aufnahme bitten. Begegnung wird zum Geschenk, wo sich Menschen füreinander öffnen und Leben teilen.

Verantwortung und Heilung

Wer den Weg nach innen wagt, wird auch die Verantwortung für sich und die Welt entdecken und wahrnehmen. Es kann heilen, was verwundet, und gesund werden, was aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Aufbruch und Hoffnung

Wer alte Wege verlässt und aufbricht, gewinnt neue Perspektiven und findet Frieden im Herzen. Hoffnung bricht sich eine Bahn und wird zur Grundlage für ein Leben in Gelassenheit und Fülle.

Begleitung

BEGLEITUNG UND NÄHERE INFOS

Atem- und Wanderanleitung:
Martha Sammer

Beginn:
Samstag, 24.09.2022,
um 10:00 Uhr

Ende:
ca. 14:00 Uhr

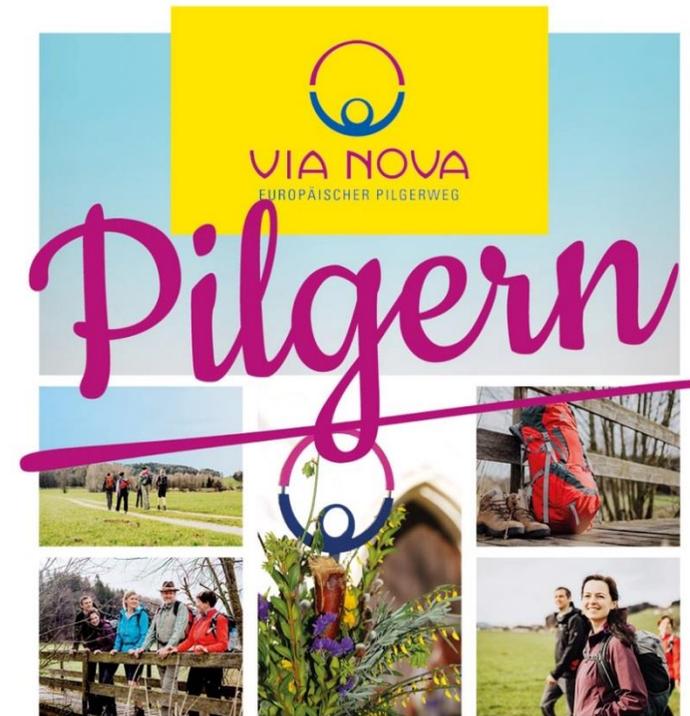
Es gelten die Geschäftsbedingungen
der Landvolkshochschule Niederalteich.

KONTAKT UND INFORMATIONEN

Verein Europäischer Pilgerweg VIA NOVA
Seeweg 1, A-5164 Seeham, T: +43 (0) 6217 20240-40,
info@pilgerweg-vianova.at, www.pilgerweg-vianova.eu

VIA NOVA Bayerischer Wald-Böhmerwald
Rathausplatz 2, D-94078 Freyung, T: +49 (0) 8551 588-150
lieb@freyung.de, www.freyung.de

Bildungshaus und Landvolkshochschule St. Gunther e.V.
Hengersberger Straße 10, D-94667 Niederalteich, T: +49 (0) 9901 9352-0
info@lvhs-niederalteich.de, www.lvhs-niederalteich.de



Atem und Bewegung

An der
Buchberger Leite/Ringelai
mit dem Atem wandern

24. September 2022

VIA NOVA
Europäischer Pilgerweg
Deutschland – Österreich – Tschechien
www.pilgerweg-vianova.eu



Liebe Pilger*innen!

Sich einstimmen und losgehen, die schöne Landschaft und frische Luft genießen, die Beine laufen und den Atem fließen lassen.

Wie wir atmen, so leben wir. Viele von uns hetzen durch den Tag, getrieben von ihren Aufgaben und der zu knappen Zeit und werden atemlos. In der Natur haben wir die Möglichkeit, innezuhalten und umzukehren, wenigstens zeitweise.

Wollen auch Sie wieder auftauchen aus dem Täglichen, um wieder Atem zu schöpfen und bewusster zu leben?

Sie bekommen atem- und bewegungspädagogische Anleitung und Tipps und können so die Gesetzmäßigkeiten von Atem und Bewegung erfahren lernen.

Herzliche Einladung!

Verlauf der Atemwanderung:

Während der achtsamen und größtenteils schweigenden Wanderung werden wir an besonderen Plätzen für Atem-, Bewegungs-, und Wahrnehmungsübungen verweilen.

Die Wegstrecke beträgt circa 3 Kilometer und verläuft über Steige, Brückerl und Pfade an der Wildbachklamm entlang, da wo sich Saußbach und Reschbach zur Wolfsteiner Ohe vereinen.



Organisatorisches:

Treffpunkt:

Samstag, 24. September 2022
um 10:00 Uhr am
Parkplatz Carbidwerk,
94160 Ringelai, Freyung

Kosten:

25 Euro

Anmeldeschluss:

14. September 2022
an der LVHS Niederalteich

Tipps zur Ausrüstung:

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte Wanderschuhe und ggf. regentaugliche Kleidung tragen.
Für unterwegs Getränk, Brotzeit und Sitzunterlage mitbringen.