

**Leitung** Irmgard Deml, Pilgerbegleiterin

**Von** \_\_\_\_\_ **nach** \_\_\_\_\_

**Streckenlänge** Cirka \_\_\_\_\_ km

**Wege** Landwirtschaftlich, Wald, Straßen

**Zeitraumen** \_\_\_\_\_ Uhr bis cirka \_\_\_\_\_ Uhr

### **Ausrüstung**

Gut eingelaufene Wanderstiefel  
Rucksack, eigene Brotzeit und Getränke  
Sonnen-, Wind- und Regenschutz  
Sitzkissen, kleines Handtuch  
eventuell Teleskopstöcke  
(**keine** Nordic-Walking-Stöcke)

### **Tagesinhalte**

Pilger-Wandern - Spiritualität  
Singen - Schweigen - Tanzen  
Atem- / Körperübungen  
Kultur und Natur

Weitere Infos:

[www.pfaffenwinkler-pilgerbegleiterin.de](http://www.pfaffenwinkler-pilgerbegleiterin.de)

[www.paradies-hof.de](http://www.paradies-hof.de)

# GUTSCHEIN



für  
einen  
Auszeit-Tag

## Unterwegs im Paradies

Beginn und Ankunft am Paradieshof

am \_\_\_\_\_