

Weit mehr als du glaubst



Italien: Assisi

Kraftplätze für die Seele

Spirituelle Studienreise mit kleinen Wanderungen

2026 gedenken Christen weltweit dem hl. Franz von Assisi, der vor 800 Jahren, am 3. Oktober 1226, verstarb. Im Jubiläumsjahr führt diese Pilgerreise zu Orten, an denen Franziskus predigte, betete, heilte. Achtsame kleine Wanderungen, Impulse, Gespräche, Stille, Gebet und Infos zu seinem Leben füllen die Tage. Auch etwas „Dolce Vita“ und Erholung kommen nicht zu kurz. Genießen Sie das unvergleichliche Flair von Assisi, die umbrischen Hügel und die spirituelle Kraft franziskanischer Orte – eine Reise, die Herz & Seele berührt.

Highlights

KULTUR ENTDECKEN

Die schönsten franziskanischen Stätten Umbriens

Franz von Assisi - sein Leben und Wirken

NATUR GENIESSEN

Umbrien - das grüne Herz Italiens

Fünfmal achtsames Wandern (4 - 8 km)

Gut für die Natur: umweltfreundliche Bahnreise

MENSCHEN BEGEGNEN

Mit sich selbst und anderen Pilger*innen

Gespräch mit dem Pilgerseelsorger Br. Thomas Freidel

SPIRITUALITÄT ERLEBEN

Spirituelle Zeiten mit Gebet, Meditation und Gesprächen

Morgen- und Abendimpulse durch die Reiseleitung

Weit mehr als du glaubst



Reiseverlauf

Tag 1: Aufbruch und Ankommen

Mit der Bahn reisen wir umweltfreundlich von München (Abfahrt ca. 09.30 Uhr) nach **Assisi**: Hotelbezug für sechs Nächte; Einführung und Kennenlernen. (ca. 800 km)

Tag 2: „Stelle mein Haus wieder her“

Assisi: Nach dem Morgenimpuls besteht die Möglichkeit zum Besuch eines Gottesdienstes. Stadtspaziergang (ca. 2 km) zur **Basilika San Francesco**: Über die Oberkirche mit den weltberühmten Fresken des Giotto zum Leben des Heiligen nähern wir uns dem Leben und Wirken des Franziskus, entdecken in der Unterkirche sein berühmtestes Bildnis von Cimabue (1278) und verweilen vor seinem schlichten Steinsarkophag in der Krypta im Gebet. Evtl. Besichtigung seiner Kutten. Danach Besuch der **Chiesa Nuova** (Geburtshaus des hl. Franz von Assisi) und **Wanderung nach San Damiano** (beides zus. ca. 5 km): Hier vernahm Franz vom Kreuz dreimal die Stimme Jesu „Franziskus, gehe hin und stelle mein Haus wieder her, das ganz zerfällt, wie du siehst“. Hier entstand der „Sonnengesang“. Zeit zum Picknick, Verweilen und Nachdenken im Olivenhain mit Blick in die umbrische Ebene und S. Maria degli Angeli. Abendimpuls.

Tag 3: Vom Anführer zum Suchenden

Assisi: Morgenimpuls auf der Rocca, Statussymbol für die Macht der Stauer. Sie steht auch für den ersten Teil von Franziskus' Leben. Blick Richtung Perugia, der ewigen Rivalin von Assisi. **Wanderung nach Rivotorto**, wo Franziskus die ersten Brüder um sich scharte (ca. 8 km). Themen unterwegs: „Wandlung vom Anführer der Jugend zu einem suchenden Menschen“, „Begegnung mit einem Aussätzigen vor den Toren der Stadt“, „Stimme in San Damiano“, Sonnengesangsmeditation. Nach einem Picknick im Freien steht der Nachmittag zur freien Verfügung. Abendimpuls.

Tag 4: Den Blick weiten

Assisi: Morgenimpuls bei der Rocca Minore. **Wanderung zur Einsiedelei Eremo delle Carceri** (ca. 2,5 Std., 8 km, ca. 300 Höhenmeter). Themen unterwegs: „Was Stille und Einsamkeit bewirken können“, „Manchmal braucht es Ruhe und Abstand, um klarer und weiter zu sehen“. Nach einem Picknick hören wir Geschichten über Franz aus der Vita des Bonaventura. Beachtenswert ist die Flora der Umgebung. Besonders schön ist der Weg im Frühsommer, wenn viele Blumen die weiten Hangwiesen bedecken. Rückwanderung zum Hotel. Abendimpuls und Entspannung mit Lavendelfußbad. Evtl. Abendspaziergang über San Francesco, Porta San Giacomo zum Stadtplatz zum Genießen der Atmosphäre des Platzes.

Tag 5: „Laudato si“

Assisi: Morgenimpuls in **Santo Stefano** oder einer anderen Kapelle. **Wanderung nach Santa Maria degli Angeli** (ca. 4 km): Picknick und Siesta. Danach Besuch von Portiuncola, Rosengarten, Basilika. Blick auf die Stadt Assisi mit dem Sacro Convento. Anschließend Gang zur Kirche **Santa Chiara** mit dem Grab der hl. Klara und dem Kreuz von San Damiano (ca. 4,5 km). Die Kirche San Giorgio, die für Franziskus als einstweilige Begräbnisstätte diente, wurde in den Bau integriert. Themen: „Brief an Klara“, „Wer ist mir Stütze? Wer gibt mir Heimat und Halt?“, Abendimpuls. Evtl. kurzer Abendspaziergang.

Weit mehr als du glaubst



Tag 6: Frei sein

Assisi: Morgenimpuls; Besuch der **Basilika San Francesco** mit Erklärungen zum Ort. Umbenennung vom Col del L'Inferno zum Paradieshügel. **Gespräch mit dem Pilgerseelsorger** Bruder Thomas Freidel. Anschließend Zeit zur freien Verfügung und zum Abschied nehmen und Einkauf von Mitbringseln. Danach Abschlussrunde und Abschiedsessen.

Tag 7: Abschied und Heimreise

Bahnfahrt zurück nach München (ca. 800 km, geplante Ankunft ca. 18.30 Uhr).

Programmänderungen möglich