

Weit mehr als du glaubst



Italien: Assisi

Aufatmen für Körper, Geist und Seele

Gönnen Sie sich im Franziskus-Jubiläumsjahr eine Auszeit in Assisi und erspüren Sie mit allen Sinnen das einfache und natürliche Leben, welches die Aussteiger Klara und Franz von Assisi gesucht haben. Bei zwei Wanderungen tauchen Sie ein in die bezaubernde Landschaft Umbriens. Miteinander unterwegs sein, sich öffnen für die Berührung des Göttlichen, bei sich selbst ankommen und aufatmen, um so Körper, Sinne, Geist und Seele gleichermaßen zu nähren. Die Reise lässt Raum für Stille, Gebet und spirituelles Erleben.

Highlights

KULTUR ENTDECKEN

Leben und Wirken des Franz von Assisi

Die schönsten franziskanischen Stätten

NATUR GENIESSEN

Zwei Wanderungen (13/14 km) im „grünen Herz Italiens“

MENSCHEN BEGEGNEN

Gespräch mit dem Pilgerseelsorger Bruder Thomas Freidel

Besuch der ökumenischen Gemeinschaft Bose

SPIRITUALITÄT ERLEBEN

Seelsorgliche Betreuung durch die Pilgerbegleitung

Spirituelle Zeiten mit Gebet und Gesprächen

Täglicher Morgenimpuls

Abendliche Rück- und Ausblicke

Teilnahmemöglichkeit an der täglichen Eucharistiefeier der Birgittaschwestern

Teilnahmemöglichkeit am täglichen Abendgebet der Klarissinnen in Santa Clara

Weit mehr als du glaubst



Reiseverlauf

Tag 1: Zurücklassen

Fahrt im bequemen Fernreisebus mit Zustiegen in Stuttgart und Ulm nach **Brixen**: Zimmerbezug für eine Nacht im Gästehaus des Priesterseminars, wo wir uns auf die Auszeittage einstimmen und das Abendessen einnehmen werden. Danach Gelegenheit zum Bummeln in der Stadt. (ca. 400 km)

Tag 2: Aufbrechen

Nach dem Frühstück brechen wir auf in Richtung Assisi. Halt in **Rivotorto**, wo Franziskus die ersten Brüder um sich scharte und die franziskanische Bewegung ihre Anfänge nahm. In **Assisi** beziehen wir unsere Zimmer im Gästehaus der Birgitta-Schwestern für sechs Nächte. (ca. 580 km)

Tag 3: Ankommen

Heute fahren wir nach **Valfabbrica**. Von dort **Wanderung** (ca. 14 km) durch die herrliche Landschaft Umbriens auf Assisi zu: Impulse und meditatives Gehen lassen auch die Seele ankommen. Unterwegs gemeinsames Picknick. Ausklang auf dem Marktplatz **Assisis**.

Tag 4: Loslassen

Assisi: Am Vormittag deutschsprachige **Führung** in der berühmten **Basilika San Francesco**. Am Nachmittag lernen wir, wie wir Belastendes loslassen und auftanken können. Atem- und Körperwahrnehmungsübungen zum Entspannen und Wohlfühlen. Am Abend entdecken Sie auf eigene Faust die malerischen Plätze und Gässchen Assisis und lassen den Tag ausklingen bei Kostproben der umbrischen Küche (auf eigene Kosten).

Tag 5: Einfach sein

Assisi: Die Persönlichkeit der **hl. Klara** und wichtige Stationen ihres Wirkens stehen an diesem Vormittag im Mittelpunkt: San Damiano, Santa Chiara und San Rufino. Nach einer längeren Mittagspause Besuch in **San Masseo** mit **Weinverkostung**. Möglichkeit zur Teilnahme am Abendgebet der ökumenischen Gemeinschaft Bose.

Tag 6: Aufatmen - Impulse der Glücksforschung

Wanderung (ca. 13 km) nach **Spello** mit herrlicher Aussicht ins **Valle Umbra**. Unterwegs genießen wir ein **Picknick**. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung im mittelalterlichen Spello, eine der schönsten Städte Italiens. Rückfahrt mit dem Bus.

Tag 7: Der Sehnsucht Raum geben

Busfahrt in die umbrische Stadt **Spoletto** mit Besuch des Doms. Dolce Vita in Straßencafés und Gelegenheit zu Einkäufen. Weiterfahrt auf den **Monte Luco** mit seinen immergrünen Steineichen. Unterwegs spiritueller Impuls: Achtsamkeit üben. **Picknick** im Wald. Rückfahrt nach **Assisi**: Abschlussfeier der Auszeittage. (ca. 95 km)

Tag 8: Heimkehr

Mit vielen Eindrücken und Begegnungen im Gepäck treten wir nach einem frühen Frühstück die Heimreise an. Ankunft in Ulm bzw. Stuttgart je nach Verkehrslage zwischen 21 und 23 Uhr. (ca. 990 km)

Programmänderungen möglich