

## Programm Pilgerwanderungen 2025

Unterwegs sein – Kraft schöpfen - Auf andere Gedanken kommen -  
Körper, Geist und Seele stärken – Gemeinschaft erleben



- Pilgerwanderungen auf dem Jakobsweg Graubünden und auf dem Drei Seen Weg von Basel nach Delémont
- Musikalische Pilgerwanderung in unserer Umgebung
- Fiiirabig-Pilgerwanderungen
- Nicht vergessen:  
Pilger-Infoabend: Am **Samstag, 4. Januar**, von 19.00 – 21.00 Uhr, findet im Kirchgemeindehaus Rosengarten in Richterswil ein Info-Abend statt. Alle interessierten Personen sind herzlich zum Apéro und zu den Präsentationen eingeladen.

## **Pilgern erdet und himmelt**

Die gesellschaftlich unruhigen Zeiten, in denen wir leben, rütteln viele Menschen auf. Fragen nach dem Sinn unseres Tuns treten ins Bewusstsein. Viele Menschen stellen fest, dass weniger Aktivität mehr Lebensqualität ermöglicht. Pilgern ist ein wertvolles und kostbares Mittel, sich mit dem eigenen Leben, mit der eigenen Spiritualität und der Spiritualität der christlichen Kirche auseinanderzusetzen. Auf unseren Pilgertouren begegnen wir der Natur, sich selbst und anderen. Zahlreiche Menschen, die auf unseren Pilgertouren dabei waren, haben die Erfahrung gemacht: Wer pilgernd unterwegs ist, erlebt das Aufgehobensein in der Weite der Landschaft, neu geerdet und dem Himmel nah.



## **Vorbereitung auf eine Pilgerwanderung**

Unsere Pilgerwanderungen stellen moderate Anforderungen und sind für alle durchschnittlich fitten, gesunden Menschen geeignet. Trotzdem schadet es nicht, wenn du dich auf die Wanderungen vorbereitest. Wer gut vorbereitet auf eine Pilgerwanderung mitkommt, hat bestimmt einen Mehrwert.

Hier sind ein paar Tipps des Wanderleiters, wie du dich auf eine Pilgerwanderung vorbereiten kannst:

- Gehe im Alltag wenn immer möglich zu Fuss, benütze die Treppen statt den Lift. So machst du etwas für deine Fitness.
- Nimm dir pro Woche mindestens zweimal Zeit für einen stündigen Spaziergang. Spaziere auch bei nasser Witterung. Damit tust du deinem Körper und deiner Seele Gutes.
- Mach ab und zu auch eine etwas längere Wanderung mit Steigungen, bei denen dein Kreislauf richtig angeregt wird.
- Falls du dich bei körperlichen Anstrengungen unwohl fühlst, wäre allenfalls ein Gesundheitscheck angebracht



## Pilgerprogramm 2025

### **Frühjahr 2025 / Dienstag, 22.4. – Donnerstag, 24.4. (3 Tage)**

Pilgern auf dem Drei Seen Weg / Anforderungen: mittel  
Basel – Kleinlützel - Delémont  
Übernachtungen: Hotel Kreuz Mariastein und Hotel Central Laufen  
Kosten: Fr. 435.— im Doppelzimmer (Fr. 470.— im Einzelzimmer)

### **Frühjahr 2025 / Samstag, 10.5. (1 Tag)**

Musikalisches Pilgern / Anforderungen: leicht  
Einfache Tageswanderung, gemeinsames Singen in verschiedenen Kirchen,  
abschliessendes Raclette-Essen im Kirchgemeindehaus Rosengarten  
Kosten: Fr. 30.--

### **Sommer 2025 / Mittwoch, 13.8. – Samstag, 16.8. (4 Tage)**

Pilgern auf dem Bündner Jakobsweg / Anforderungen: anspruchsvoll  
Zernez - Langwies mit Überquerung der Pässe Scaletta und Strela  
Übernachtungen: Hotel Veduta Cinuos-chel und zweimal Hotel Dischma Davos  
Kosten: Fr. 560.— im Doppelzimmer (Fr. 630.— im Einzelzimmer)

### **Herbst 2025 / Donnerstag, 16.10. – Samstag, 18.10. (3 Tage)**

Pilgern auf dem Bündner Jakobsweg / Anforderungen: mittel  
Langwies – Tschierschen – Chur - Trin  
2 Übernachtungen im Hotel The Alpina Tschierschen  
Kosten: Fr. 420.— im Doppelzimmer (Fr. 465.— im Einzelzimmer)

### **Wanderung zur Pensionierung / Freitag, 5.9., Samstag, 6.9. (2 Tage)**

Zweitägiges Programm zwischen Rorbas und Eglisau / Anforderungen: leicht  
Übernachtung im Begegnungszentrum Ruedlingen  
Kosten: Fr. 230.--

### **Fiirabig-Pilgern / Donnerstag, 13.3. und Donnerstag, 11.9. (Abend)**

Abendliche Pilgerwanderung / Anforderungen: leicht  
Wanderung mit Ziel in Richterswil und einem Schlusstrunk in der reformierten Kirche  
Kosten: Fr. 20.--

#### **Anspruchsniveau:**

einfach: bis 2 ½ Std.; bis 250 Höhenmeter Auf- und Abstieg  
mittel: bis 4 Std.; bis 500 Höhenmeter Auf- und Abstieg  
anspruchsvoll: ab 4 Std.; mehr als 500 Höhenmeter Auf- und Abstieg  
Technisch sind alle Wanderungen einfach.

#### **Kosten**

Bei den drei- und viertägigen Pilgerwanderungen sind Kost und Logis, sowie die Kosten für die Reiseleitung im Preis inbegriffen. Nicht inbegriffen sind die Reisekosten.

#### **Auskunft und Anmeldung**

Name, Mail-Adresse, Telefonnummer  
Martin Gross, [m.gross@active.ch](mailto:m.gross@active.ch) / 079 827 59



### Rückmeldungen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern

- Herzlichen Dank auch meinerseits für die tolle Organisation der Pilgerwanderung. Es stimmte einfach alles, sogar der Wettergott hat mit einer Ausnahme mitgemacht. Ich hatte keine grossen Vorstellungen, was mich erwarten wird und bin positiv überrascht worden. Das war für mich ein ganz neues Erlebnis. Gefallen hat mir die Begleitung mit der Flöte beim Singen. Beeindruckt haben mich auch die spirituellen Inputs aus der Bibel in Gedichtform und erst noch in Schweizerdeutsch. Mir wird die Wanderung in guter Erinnerung bleiben. E.W.
- Es war wiederum eine hervorragend organisierte Wanderung. Ausser den Begegnungen mit anderen Pilgernden, wird nichts dem Zufall überlassen. Dafür ein grosses Lob und ein herzliches Dankeschön. Die musikalischen Einlagen mit Flötenbegleitung bilden ein spezielles Highlight. Herzlichen Dank auch für die inspirierenden Beiträge und biblischen Gedanken. Sie wurden treffend und prägnant in die Pilgerzeit eingeflochten. M.+B.S.