ONLINEKURS

PILGERN

FÜR EINSTEIGER UND SOLCHE, DIE ES WERDEN WOLLEN

FAHRPLAN DURCH DEN ONLINEKURS

1 EINSTIEG

- Infos rund um den Jakobsweg und das Pilgern im Allgemeinen.
- Erste Fragen, wie Budget, Pilgerarten und Pilger-Fitness wurden geklärt.
- Motivationsübung: Du hast deine Glaubenssätze, Ängste und Befürchtungen, die dein losgehen verhindern, entdecket und verwandelt.

2 ROUTENPLANUNG

- Du hast nun einen Überblick über die verschiedene Jakobswege und Alternativen gewonnen.
- Sich auf dem Camino zurechtfinden ist nun kein Hexenwerk mehr für dich.
- Praktische Übung: Du hast den Jakobsweg oder deine Alternativstrecke für deine Bedürfnisse gefunden.

3 VORBEREITUNG

- Du kennst nun die typischen Anfängerfehler und weißt wie du diese vermeiden kannst.
- Die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände sind dir nun bekannt, ebenso auf was du beim Kauf achten musst.
- Praktische Übung: Du hast deine persönliche Pilger-Packliste erstellt.

4 PRAXISCHECK

- Deine Ausrüstung ist nun komplett und wurde probegepackt.
- Trainingsplan: Du hast begonnen dich körperlich und mental auf den Camino vorzubereiten.
- Praktische Übung: Du hast deine An- und Abreise geplant und ggf. Flug, Zug, Bus etc. gebucht.
- Du bist die Checkliste „Vor der Abreise“ durchgegangen.

5 UNTERWEGS

- Du weißt, wie du unterwegs eine passende Übernachtungsmöglichkeit findest und kannst diese ggf. auch selber buchen.
- Die wichtigsten Tipps und Infos für unterwegs, wie z.B. Sprache, Internet, Gepäckservice, Sofortmaßnahmen in Notfällen und Rituale sind dir nun bekannt.

6 BONUS

- Du hast dich von den vielen Pilgergeschichten, wie z.B. in Büchern. Filmen und Dokus inspirieren lassen.
- Die wichtigsten Links für unterwegs hast du auf deinem Smartphone gespeichert.