

Inhaltsverzeichnis Onlinekurs - Pilgern für Einsteiger

Übersicht der einzelnen Videolektionen und Module

1	Internetteaser Pilgerkurs	00:45
2	Willkommensteaser	02:45
Modul 01: Einstieg		
3	1.1 Rund um den Jakobsweg	03:43
4	1.2 Warum geht man heute den Jakobsweg?	05:33
5	1.3 Pilgerzahlen	03:09
6	1.4 Was kostet pilgern?	10:12
7	1.5 Individuell oder geführte Pilgerreise?	04:34
8	1.6 Mögliche Arten des Pilgerns	03:53
9	1.7 Wie fit muss ich sein um den Jakobsweg gehen zu können?	04:31
10	1.8 Motivationsübung: Was hindert mich daran loszugehen?	02:58
11	1.9 Geführte Meditation: Vorbereitung, Ablauf und Einstimmung	01:06
12	1.10 Geführte Meditation: 1. Schritt	06:41
13	1.11 Geführte Meditation: 2. Schritt	06:09
14	1.12 Geführte Meditation: 3. Schritt	03:46
Modul 02: Routenplanung		
15	2.1 Übersicht	08:09
16	2.2 Praktische Übung: Wie finde ich meinen Jakobsweg?	17:15
17	2.3 Navigation	03:32
Modul 03: Vorbereitung		
18	3.1 Anfängerfehler	09:34
19	3.2 Die richtige Ausrüstung: Kauftipps	03:35
20	3.3 Praktische Übung: Die eigene Pilger-Packliste erstellen	12:00
21	3.4 Pilgerextras	04:38
Modul 04: Praxischeck		
22	4.1 Körperliche Fitness	06:14
23	4.2 Praktische Anleitung: An- und Abreise buchen	18:44
24	4.3 Checkliste vor der Abreise (und für zwischendurch)	01:13
Modul 05: Unterwegs		
25	5.1 Übernachten	03:03
26	5.2 Private und öffentliche Herbergen	07:43
27	5.3 Wichtige Tipps und Infos	10:09
Modul 06: Bonusmaterial		
28	6.1 Einleitungsvideo	01:25
29	Abschlussteaser	01:19
Gesamtlaufzeit		2:48:18