

Pilgern auf dem Haervejen von Hirtshals nach Silkeborg

Ochsenweg, Teil 1

11. bis 26. Juli 2025



„Der Türöffner zur Seele ist die Stille.“

Franz Alt

Pilgern auf dem Haervejen von Hirtshals nach Silkeborg

Der Ochsenweg ist ein mehrere hundert Kilometer langer Wander- und Radweg, der quer durch Jütland verläuft. Unterwegs bringt uns die Route in die Nähe von allem, was das Herz in der dänischen Natur begehrt: Meer, Küste, Heide, Wälder und offenes Land sowie einige der aufregendsten Orte der dänischen Geschichte.

In 13 Etappen wollen wir vom Norden Jütlands bis in die Mitte der größten Halbinsel Dänemarks pilgern, Gemeinschaft erleben und unsere eigene Spiritualität entfalten. Unser Gepäck verstauen wir in einem Begleitfahrzeug, so dass wir auf unseren Etappen nur einen leichten Tagesrucksack zu tragen haben. Die Tagesetappen haben eine Länge von 15 bis 25 Kilometer. Übernachtet wird in einfachen Pensionen oder in Campinghütten. Gute körperliche Verfas-

sung und Kondition für Touren von fünf bis acht Stunden sind ebenso Voraussetzung wie die Bereitschaft, sich als Teil einer Gruppe mit entsprechenden Regeln zu verstehen.

An- und Abreise erfolgen mit dem Zug aus dem Ruhrgebiet nach Dänemark.

Der Pilgerweg dient neben der Erfahrung des Gehens in der Natur und des Aufgehoben-Seins in einer geistlichen Gemeinschaft auch als umfangreiches Resilienztraining:

- Wir betrachten die Stärken, statt die Schwächen zu betonen.
- Wir beschäftigen uns mit Denkmustern, die das Wohlbefinden beeinflussen und erproben, wie eingefahrene Wege geändert werden können.
- Wir erfahren, welche Bewältigungsstrategien besonders gut bei negativen Ereignissen funktionieren.
- Wir lernen Strategien kennen, um nicht Änderbares loszulassen und üben schwierige Situationen anzunehmen.

Eine Vielzahl praktischer Übungen werden wir unterwegs durchführen und wollen uns dabei mit allen Sinnen in Bewegung setzen. Dabei erfahren wir eine Erneuerung von außen nach innen.

Abseits der großen Straßen, mal im Gespräch, mal schweigend, begleitet von Impulsen und Anregungen, erreichen wir unser Pilgerziel.

„Die Natur wird zum Gleichnis der Begegnung des Irdischen und des Himmlischen, der Weg zum Gleichnis des Lebensweges“

Bernd Lohse, ehemaliger Pilgerpastor an der Hamburger Hauptkirche St. Jacobi

Christian Graf, Diakon und Pilgerbegleiter
Martin Treichel, Landesmännerpfarrer
Kai-Uwe Kersten, Koch

ORGANISATORISCHES

TAGUNGSNUMMER

252211

GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Christian Graf
Institut für Kirche und Gesellschaft
T. 02304. 755-310
christian.graf@kircheundgesellschaft.de

ANMELDUNG | TAGUNGSSEKRETARIAT

Sabine Mathiak
Iserlohner Straße 25 · 58239 Schwerte
T. 02304. 755-342 (Mo-Fr 9-16 Uhr)
sabine.mathiak@kircheundgesellschaft.de

SEMINARKOSTEN

inkl. Fahrtkosten, Übernachtung, Halbpension, Pilgerbegleitung **1.790 €**

ANMELDUNG

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Es empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bei einer Absage später als vier Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage später als zwei Wochen vor Tagungsbeginns von 100% berechnet. Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie [hier](#).

VORTREFFEN

Am 29. Januar 2025 findet um 18.00 Uhr ein digitaler Infoabend statt.

INTERNET

Das Programm und das Formular für die Online Anmeldung finden Sie [hier](#).

FREITAG, 11. JULI 2025

Reise mit dem Zug von Bochum nach Hirtshals/Dänemark

SAMSTAG, 12. JULI 2025

Beginn der Pilgerwanderung in 13 Tagesetappen

FREITAG, 18. JULI 2025

Ruhetag

FREITAG, 25. JULI 2025

Ankunft in Silkeborg

SAMSTAG, 26. JULI 2025

Rückfahrt mit dem Zug nach Bochum

