

# Mini – Pilgrimsvandring

Rundt om Karlsgårde Sø, ca. 6 km

Søndag den 6 oktober kl. 9.30

Arrangør og guide: Mette Munck



## **TEMA: Langsomhed**

Vi vil bruge god tid på vandringen denne efterårsdag. Vi vil gå langsomt og vi vil være særligt opmærksomme på det vi sanser og ser når tempoet sænkes. Lad os denne dag lægge tidspres, rasende fart og den effektive livsstil til side. Lad os sænke farten og mærke og føle efter, hvordan vi har det.

Der vil være en introduktion inden selve vandringen. Vi vandrer i ”de tre faser” og der er mulighed for at trække et pilgrimsord.

Mødested: Tambours have – Bredmosevej 21, 6800 Varde

Tid: kl. 09.30

Sluttid: ca 14.00

Pris: 100,-

## **Du har**

- Indtaget et godt morgenmåltid hjemmefra  
Madpakke med, samt vand eller varm te/kaffe/kakao  
Godt vandrefodtøj  
Tøj efter vejret  
En pude eller et tæppe at sidde på/slå om sig

## **Form:**

- Fase 2 foregår i stilhed
- Mobiltelefon er på lydløs

## **Afslutning:**

Vi afslutter ved Tambours have på naturlegepladsen, hvor der er overdækkede spiseborde. Vi spiser vores medbragte mad. Efterfølgende taler vi sammen om vore oplevelser på vandringen.

De der har lyst, arbejder med et kreativt udtryk (jeg har materialer med)

**Info/ tilmelding:** Mette tlf.: 2440 7358 / Mette@Munck-Terapi.dk

## **Kommende arrangementer:**

**(nærmere program følger)** husk tilmelding

### **2013**

- Onsdag d. 30 oktober kl. 19.00 til 21.30 - info aften om pilgrimsvandring. Kom og få svar på dine spørgsmål enten du overvejer pilgrimsvandring på Hærvejen eller i Spanien. Pris 50 kr. Sted: Søndergade 37 st. th. 6800 Varde
- Minipilgrimsvandring - Søndag d.17 november kl. 10.00 – ca.14.30 (tur langs Varde Å og Vestskoven – 10 km) Tema: Fællesskab  
- 100 kr

### **2014**

- Onsdag 23 januar kl. 19 -21.30 – infoaften om pilgrimsvandring. Kom og få svar på dine spørgsmål, hvad enten du overvejer pilgrimsvandring på Hærvejen eller i Spanien. Sted: Søndergade 37 st.th 6800 Varde
- Minipilgrimsvandring - 23 marts (tur i Marbæk plantage – 10 km) Tema – Enkelthed
- Minipilgrimsvandring - 27 april ( vi tar` ”Nebelgrisen” til Janderup og går tilbage til Varde – 9 km) Tema Frihed
- Minipilgrimsvandring - 25 maj (tur langs Holme Å) Tema: Spiritualitet