

# Programm

## Ich bin dann mal unterwegs

*Warum Pilgern Körper, Geist und Seele in Bewegung bringt*

**Bruder Antonius Joos und Coach Horst Lempart laden zum gemeinsamen Pilgern auf dem Mosel-Camino ein. Begegnung, Stille, tiefe Gespräche und bewegende Momente in einer einzigartigen Kulturlandschaft sind garantiert.**

In einer Zeit, in der das Leben immer schneller wird, wächst bei vielen Menschen die Sehnsucht nach dem Gegenteil: langsamer werden, durchatmen, sich wieder spüren. Kalender sind voll, Smartphones ständig griffbereit, Gedanken kreisen oft noch lange nach Feierabend. Kein Wunder also, dass sich immer mehr Menschen auf den Weg machen – nicht um möglichst schnell anzukommen, sondern um unterwegs etwas zu finden, das im Alltag häufig verloren geht: Klarheit.

Pilgern ist weit mehr als Wandern. Es ist Abschiednehmen und Ankommen, Fokus und Weitblick, Stille und Begegnung. Wer pilgert, legt nicht nur Kilometer zurück, sondern bewegt auch die eigenen Gedanken. Jeder Schritt schafft Abstand vom Gewohnten und eröffnet Raum für neue Perspektiven.

Pilgern verbindet. Nicht nur Menschen, die ein Stück des Weges gemeinsam gehen. Es verbindet Körper, Geist und Seele. Es bringt Alltagsfragen mit Spiritualität zusammen und macht erfahrbar, dass der Mensch Teil einer größeren Wirklichkeit ist. Zwischen Weinbergen, Wäldern und alten Klöstern verliert vieles von seiner Schwere. Was gestern noch unübersichtlich erschien, ordnet sich plötzlich wie von selbst.

Diese Erfahrung lässt sich sogar wissenschaftlich erklären. Bewegung regt nicht nur den Kreislauf an, sondern auch das Gehirn. Während des Gehens entstehen neue Verknüpfungen zwischen Gedanken, Erinnerungen und Ideen. Kreativität nimmt zu, Grübeleien verlieren an Kraft und Lösungen tauchen häufig dort auf, wo man aufgehört hat, sie krampfhaft zu suchen. Nicht umsonst entstanden viele große philosophische Gedanken auf langen Spaziergängen.

Auch deshalb gehören Entscheidungen treffen, Konflikte lösen oder neue Orientierung finden zu den häufigsten Motiven einer Pilgerwanderung. Dabei sind es oft gar nicht die spektakulären Erkenntnisse, die den Unterschied machen. Vielmehr sind es kleine, kraftvolle Gedanken, Bilder oder Begegnungen – Fundstücke am Wegesrand, die sich tief einprägen und noch lange nachwirken.

Manche Menschen tragen allerdings nicht nur einen Wanderrucksack mit sich, sondern auch ein inneres Päckchen. Gefüllt mit unerledigten Gesprächen, Selbstzweifeln, alten Verletzungen oder Erwartungen anderer. Je länger dieser Ballast mitgeschleppt wird, desto schwerer wird jeder weitere Schritt.

Pilgern lädt dazu ein, diesen inneren Rucksack bewusst zu öffnen. Was gehört wirklich noch hinein? Was darf bleiben? Und was kann endlich abgelegt werden? Nicht jede Last verschwindet nach einem Tag. Aber oft verändert sich der Blick auf sie. Aus einer Belastung wird eine Aufgabe. Aus einer Sorge wird ein Gedanke unter vielen. Aus einem Problem entsteht eine neue Möglichkeit.

Gerade das macht die besondere Kraft des Pilgerns aus: Der Weg wird zum Spiegel des eigenen Lebens. Es gibt Steigungen, die Kraft kosten. Es gibt Umwege, die sich erst später als Glücksfall erweisen. Und es gibt Momente, in denen ein kurzer Halt wichtiger ist als der nächste Kilometer.

Wer diesen Prozess bewusst gestalten möchte, findet auf dem Mosel-Camino eine besondere Möglichkeit. In einer der schönsten Kulturlandschaften Deutschlands begleiten Bruder Antonius Joos vom Kloster der

Barmherzigen Brüder Koblenz und Coach Horst Lempart die Teilnehmenden auf einer gemeinsamen Pilgeretappe.

Die Verbindung beider Perspektiven macht dieses Angebot außergewöhnlich: Mit seinen spirituellen Impulsen lädt Bruder Antonius dazu ein, den Weg nicht nur äußerlich, sondern auch als innere Reise zu entdecken. Horst Lempart begleitet den Prozess mit Fragen, die zum Nachdenken anregen, Denkmuster hinterfragen und neue Sichtweisen ermöglichen. So entstehen Gespräche, die weit über Small Talk hinausgehen. Gleichzeitig bietet der Austausch mit den anderen Teilnehmenden die Erfahrung, dass viele Fragen des Lebens Menschen verbinden – unabhängig von Alter, Beruf oder Lebensgeschichte.

Am Ende bleibt oft mehr als die Erinnerung an eine schöne Wanderung. Viele kehren mit einem ruhigeren Blick auf ihren Alltag zurück, treffen längst überfällige Entscheidungen oder entdecken neue Zuversicht für die nächsten Schritte ihres Lebens.

Denn manchmal muss man losgehen, um bei sich selbst anzukommen.

### **Pilger-Coaching auf dem Mosel-Camino**

Gemeinsam mit Bruder Antonius Joos und Coach Horst Lempart erleben die Teilnehmenden einen Tag, der Natur, persönliche Entwicklung und Spiritualität miteinander verbindet. Impulse, Gespräche, Zeiten der Stille und gemeinsames Gehen schaffen Raum für neue Gedanken und nachhaltige Perspektiven.

**Vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, den ersten Schritt zu machen.**

**Anmeldungen unter [www.horstlempart.de/seminare](http://www.horstlempart.de/seminare)**



Im Preis von 95,00 Euro enthalten sind ein Begrüßungskaffee im Kloster, die An- und Abreise mit der Deutschen Bahn und ein Kaltgetränk am Ende im Kloster. Vor- und Anschlussübernachtungen im Kloster können direkt dort gebucht werden unter <https://www.brueder.info/de/tagen-uebernachten/gaestehaus.php>



Mein Name ist Bruder Antonius Joos und ich lebe seit 22 Jahren als Ordensmann in der Gemeinschaft der Barmherzigen Brüdern von Maria-Hilf. Als Krankenpfleger und Geistlicher Begleiter ist es mir ein Herzensanliegen, Menschen auf ihrem Lebensweg achtsam und wertschätzend zu begleiten – mit offenem Ohr, Herz und Glauben.

Was mir besonders wichtig ist, ist die Verbindung von Achtsamkeit, Spiritualität und der Freude am Unterwegssein. Das Pilgern auf dem Jakobsweg ist für mich weit mehr als das Gehen einer Strecke: Es lädt dazu ein, loszulassen, Gedanken zu ordnen und die Schöpfung mit allen Sinnen neu wahrzunehmen.

Ich ermögliche eine spirituelle Wegbegleitung – mit Raum für Stille, persönliche Gespräche und die Begegnung mit sich selbst, den Mitmenschen und Gott.



Ich bin Horst Lempart. Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen als systemischer Coach und Supervisor in herausfordernden Lebensphasen. Diese „Herausforderungen“ nehme ich oft wörtlich und gebe mich mit meinen Klienten auf den Weg hinaus: Walk & Talk ist für viele ein sehr hilfreiches Format, um Dinge zu umdenken und auf neue, kreative Ideen zu kommen.

Besonders wichtig ist mir die Verbindung von ernsthaftem Interesse und humorvoller Leichtigkeit. Daher ist mein Arbeitsmotto: „Wertschätzend zum Menschen, respektlos zum Problem“, weshalb ich gerne in der Rolle des Persönlichkeitsstörers unterwegs bin.

Ich biete Eindrücke abseits eingetretener Pfade, vertiefende Fragen und kreative Denkanstöße – einen Erfahrungsraum, der auch mal außerhalb des Büros liegt.

**Route:**

Von Löff nach Treis-karden über Burg Eltz (jeweils mit Bahn-Anbindung) 17,6km (Etappe 2 des Mosel-Caamino)

<https://www.wildganz.com/pilgerweg/mosel-camino-etappe-2>

Unser Weg führt uns mit der Bahn von Koblenz nach Löff. Dort starten wir die Pilgerwanderung nach Rabenlay und Hatzenport. Am Ortsende geht es sanft ansteigend hinauf zum Küppchen, ein Startplatz für Drachenflieger mit prächtiger Aussicht auf die gegenüber liegenden Hunsrückhöhen. Hinter Lasserg biegt der Camino scharf links ab; über den Neuhof und die Antoniuskapelle gelangen wir ins Elzbachtal und zur Burg Eltz.

Wir überqueren den Elzbach und steigen auf zum ehemaligen Forsthaus Rotherhof. Von dort geht es weiter zum Aussichtspunkt Kompes Köpfchen (nicht weit von hier liegt die Pilgerherberge Klickerterhof).

Nun geht es steil hinab nach Karden mit seiner Stiftskirche St. Kastor. Von dort geht es mit der Bahn zurück nach Koblenz.