HERZLICH WILLKOMMEN

ÜBER MICH

Henrik Lehnhardt

- 33 Jahre
- Hüttenberg

- MBA, THM
- Business Coach (IHK)

- HR Manager
- Selbständiger Business Coach
- Dozent StudiumPlus

- Nordic Walken, Fußball, Reisen & Lisa

JAKOBSWEG
CAMINO DE SANTIAGO

eine Begegnung mit dir selbst

ZIEL

KATHEDRALE
VON SANTIAGO DE COMPOSTELA

ZIEL

GRAB DES JAKOBUS

ZIEL

KATHEDRALE
VON SANTIAGO DE COMPOSTELA

ZIEL

KATHEDRALE
VON SANTIAGO DE COMPOSTELA

ZIEL

KATHEDRALE
VON SANTIAGO DE COMPOSTELA

ZIEL

MEILE 0

ZIEL

KATHEDRALE
VON SANTIAGO DE COMPOSTELA

ZIEL

COMPOSTELA

DER WEG IST DAS ZIEL.
(KONFUZIUS)

Den Puls im eigenen Herzen fühlen.
Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.
(Christian Morgenstern)

AGENDA

HINTERGRÜNDE

Was muss ich unbedingt über den Jakobsweg wissen?

Jakobus, Pfeile, Muscheln & Co.

VORBEREITUNG

Wie plane ich meine Pilger-Reise?

Ausrüstung, Trainingslager & Anreise

ERLEBNISSE

Was erwartet mich auf dem Weg?

Rituale, Menschen und Bilder

AGENDA

HINTERGRÜNDE

Was muss ich unbedingt über den Jakobsweg wissen?

Jakobus, Pfeile, Muscheln & Co.

APOSTEL JAKOBUS

- ✓ Apostel von Jesus Christus
- ✓ Schutzpatron der Pilger
- ✓ Maurentöter

Legenden

Nach seiner Enthauptung übergaben seine Jünger seinen Leichnam einem Schiff ohne Besatzung, das später in Galicien anlandete. Im Landesinneren wurde er schließlich beigesetzt. Das Grab geriet in Vergessenheit.

Nach der Wiederentdeckung im 9. Jahrhundert wurde an diesem Ort eine Kapelle, später eine Kirche und schließlich eine Kathedrale errichtet, um sich herum der Pilgerort Santiago de Compostela entwickelte und zu der die Jakobswege führen.

Im 9ten Jahrhundert verhalte er den spanischen Christen zum Sieg über die Mauren.

Der 25. Juli ist der Jakobstag.

HINTERGRÜNDE

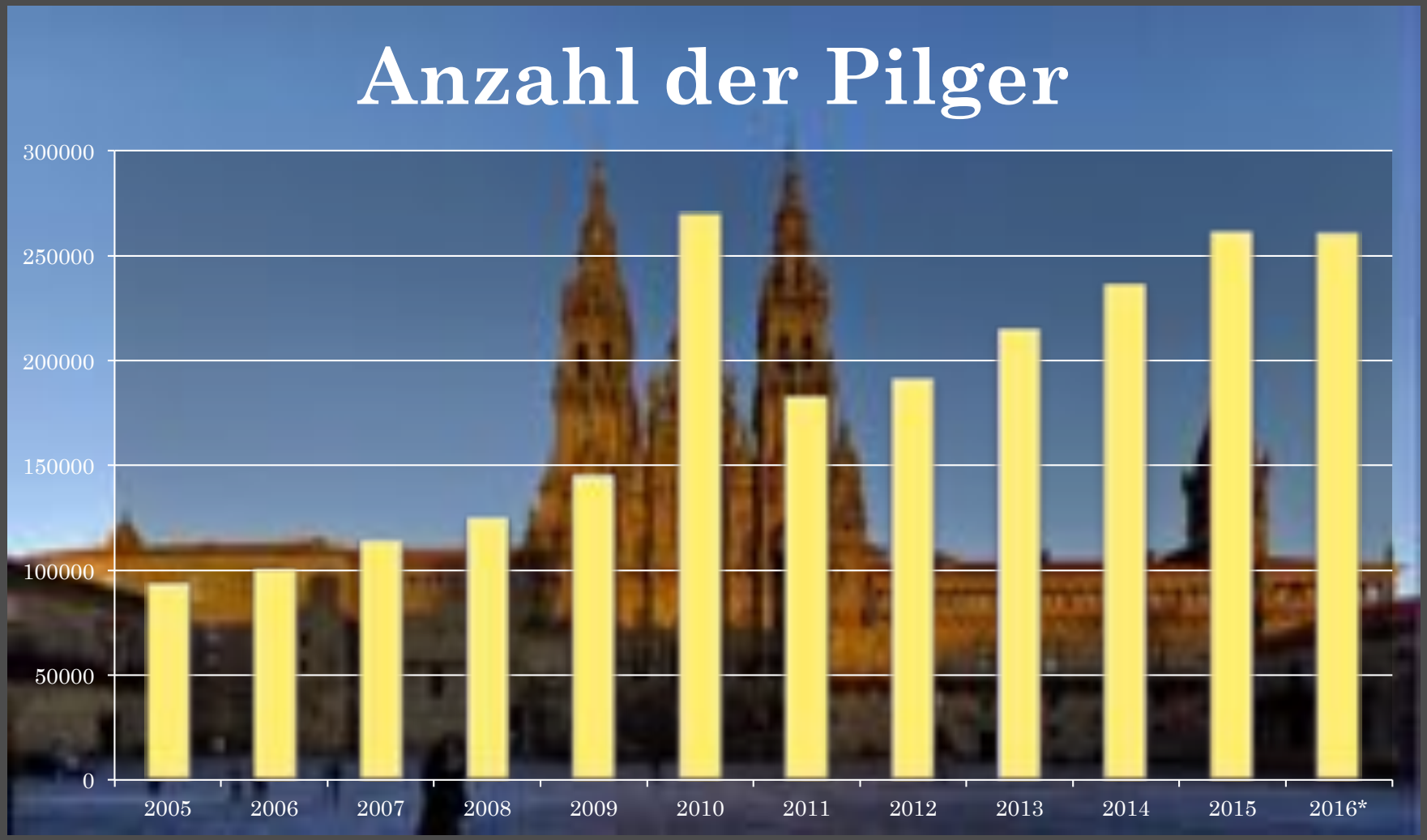
JAKOBSMUSCHEL

HINTERGRÜNDE

JAKOBSWEGE

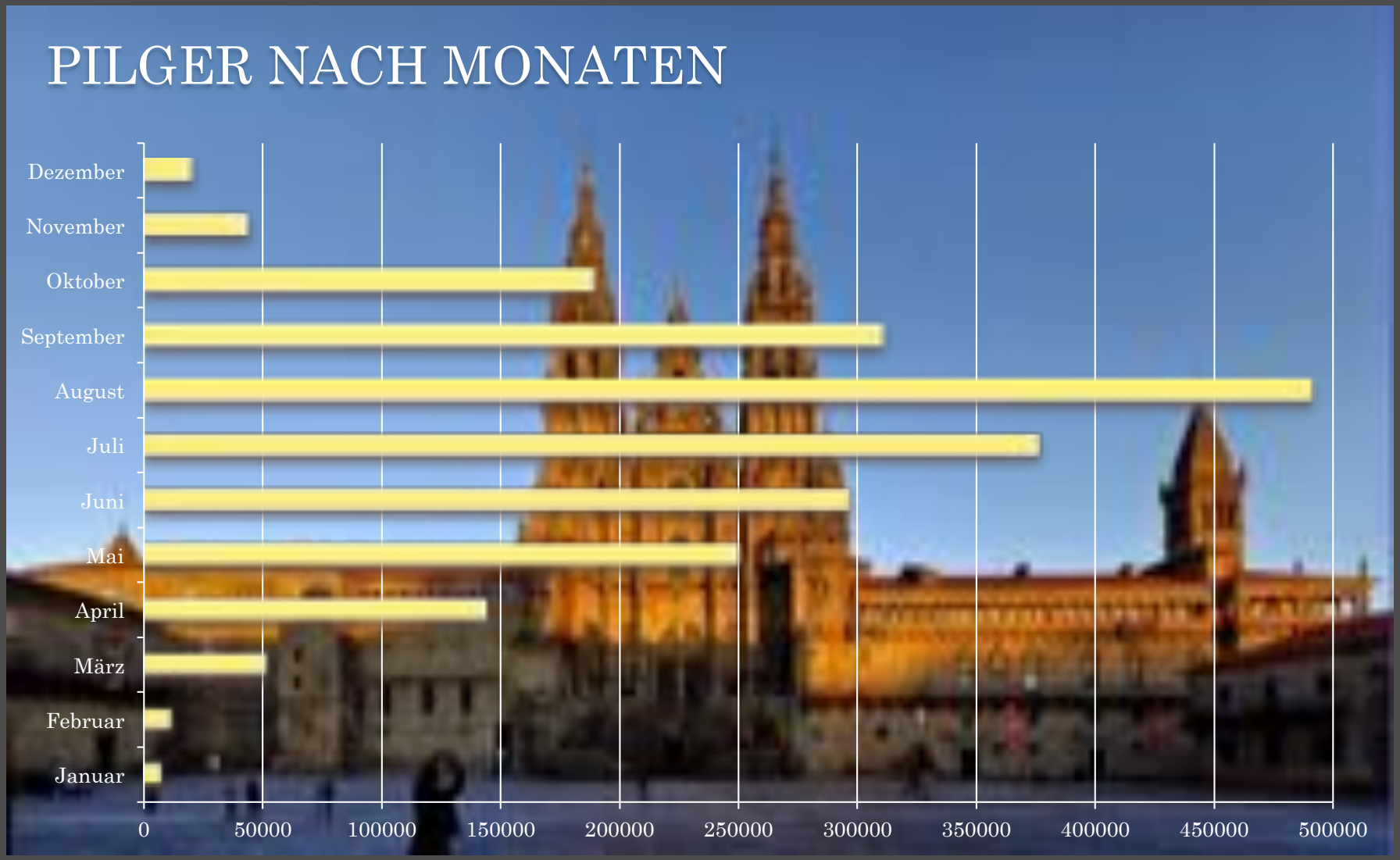
HINTERGRÜNDE

STATISTIK



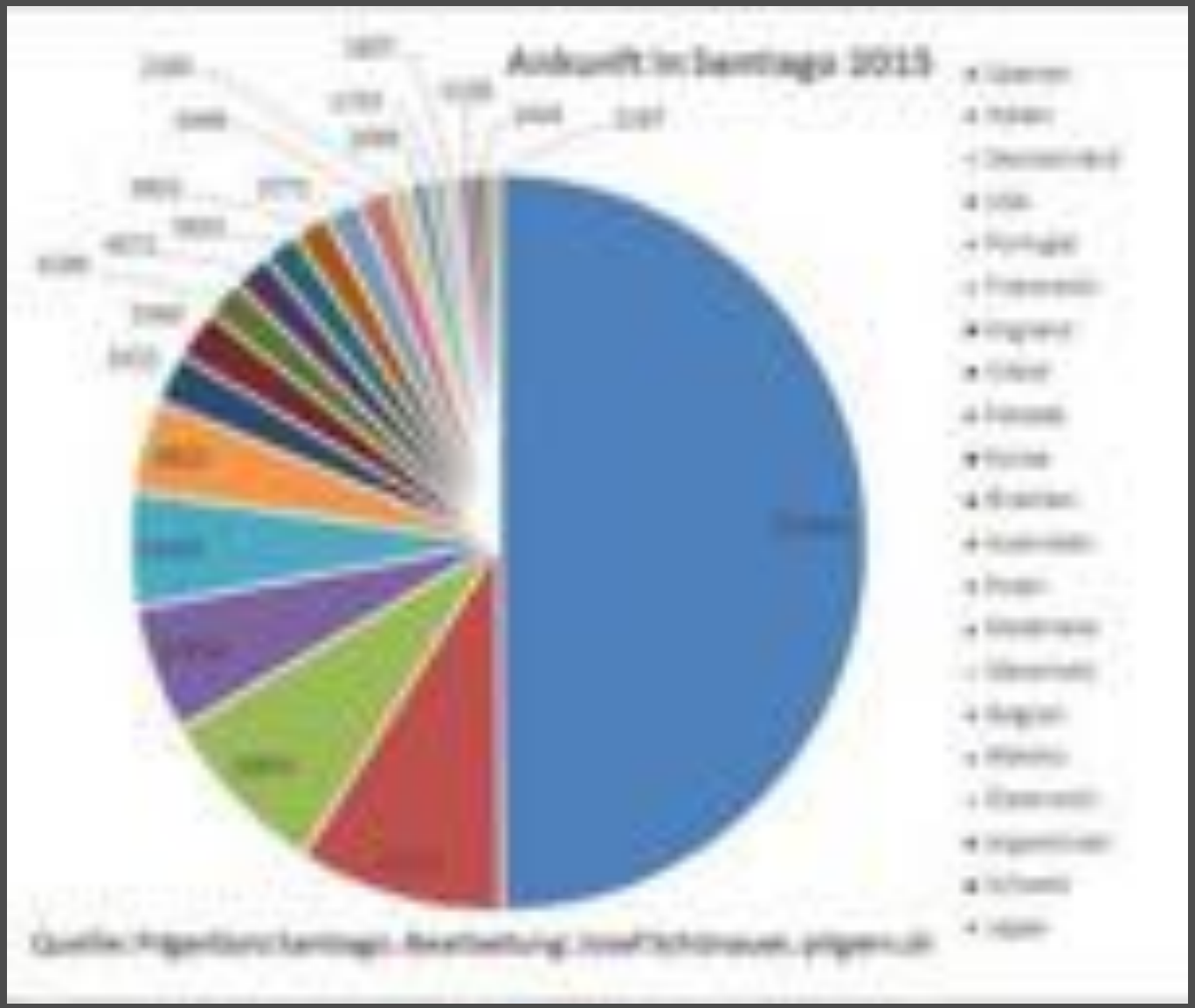
HINTERGRÜNDE

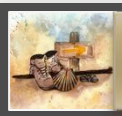
STATISTIK



HINTERGRÜNDE

STATISTIK

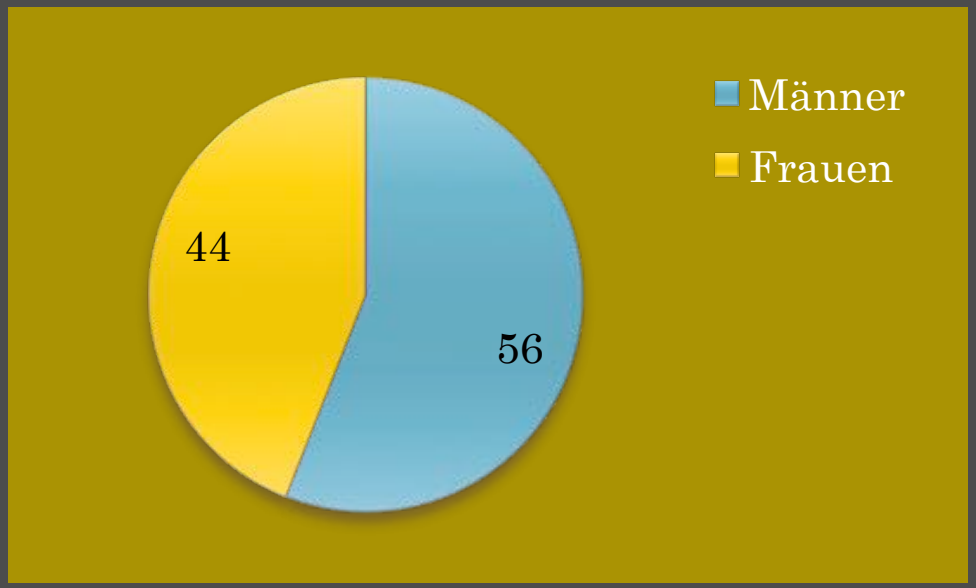




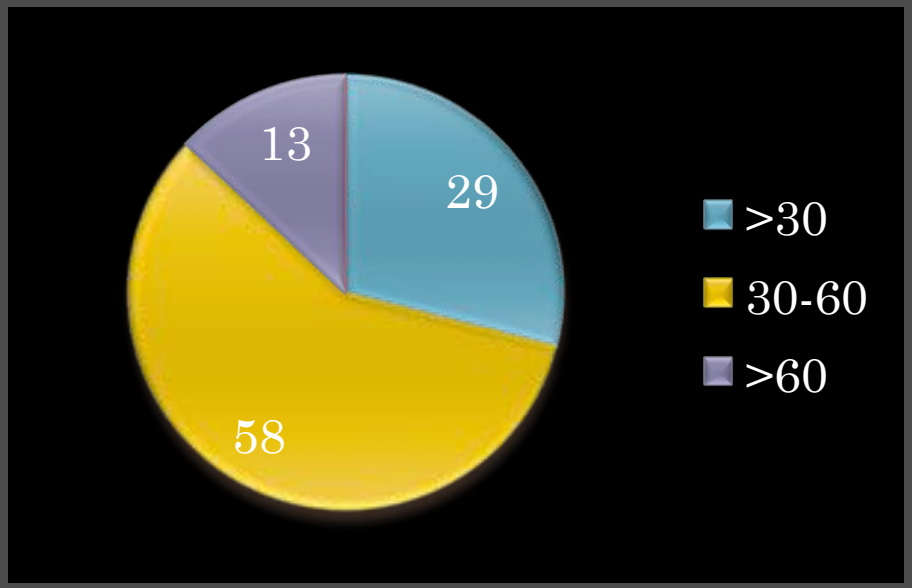
HINTERGRÜNDE

STATISTIK

GESCHLECHTER



ALTER



HINTERGRÜNDE

MOTIVE

RELIGIÖS
SPIRITUELL
SPORTLICH
INDIVIDUELL

HINTERGRÜNDE

MOTIVE

Eigene Grenzen finden

Kopf frei bekommen

Etwas für die Gesundheit tun

Zu sich selber finden

Geselligkeit

Stress abbauen

Aktiv sein

Stille erleben

Energie tanken

Alltag vergessen

Ruhe haben

Neue Eindrücke

Heilung von Körper und Seele

Etwas Neues kennenlernen

Suche nach Gott

Bewegung

Neugierde

Sündenvergebung

Kraft tanken

Natur erleben

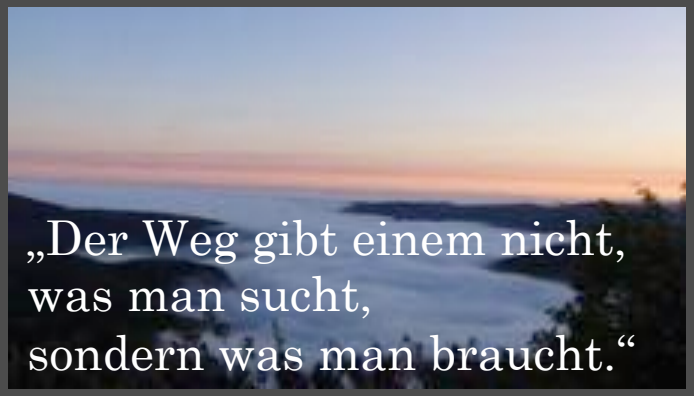
Frei sein

HINTERGRÜNDE

MOTIVE

HINTERGRÜNDE

WARUM ICH JEDEM EMPFEHLE, EINMAL DEN JAKOBSWEG ZU GEHEN



HINTERGRÜNDE

CAMINO FRANCES

CAMINO FRANCES
Distanz: 756 Km, in 2015: 172.244 Pilger
Dauer: ca. 31 Etappen, bzw. 4-5 Wochen,
kulturell hochinteressant, sehr beeindruckend,
viele Pilger

> 66 %

HINTERGRÜNDE

AGENDA

VORBEREITUNG

Wie plane ich meine Pilger-Reise?

Ausrüstung, Trainingslager & Anreise

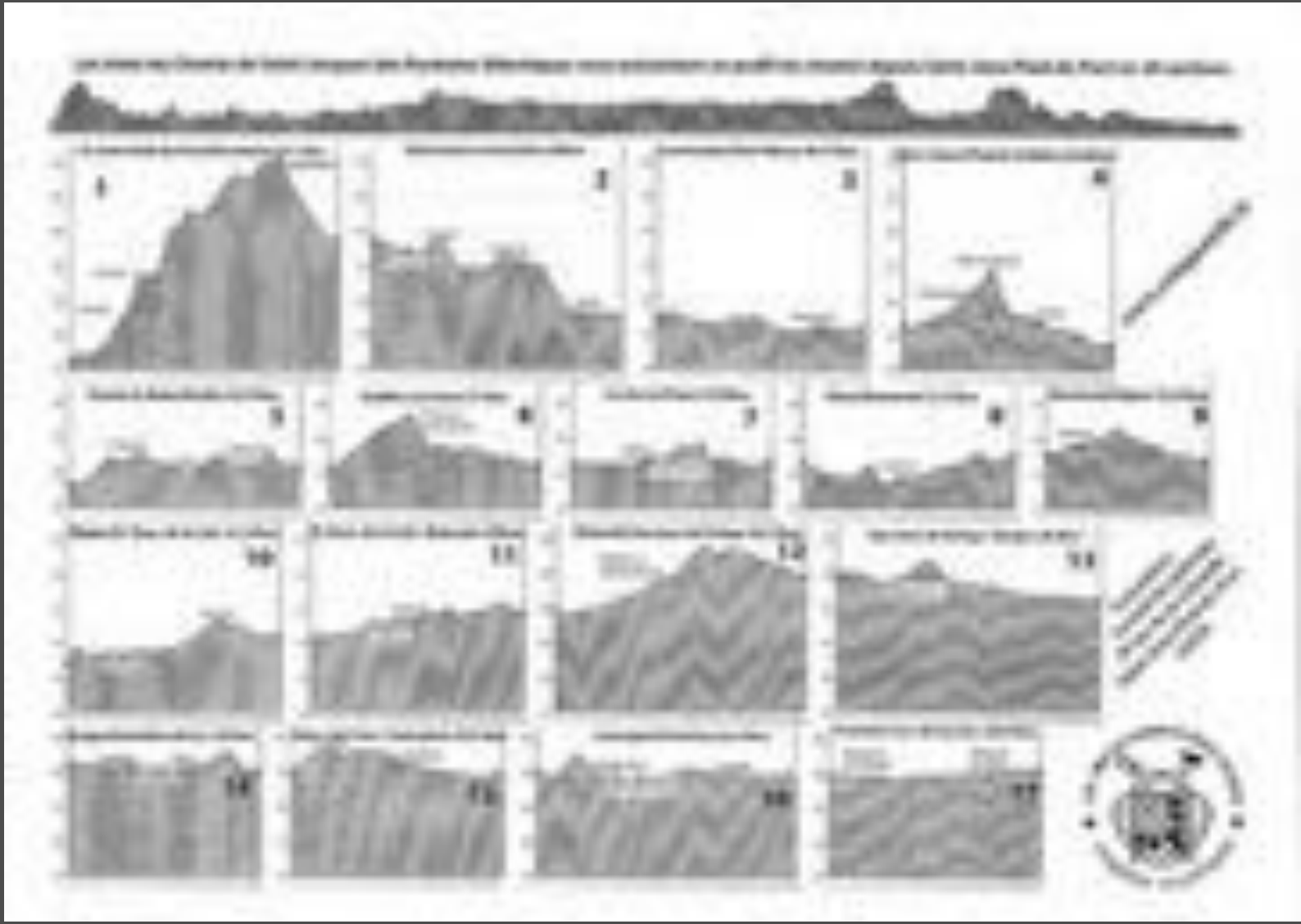
ANREISE

VORBEREITUNG

ROUNTENPLANUNG

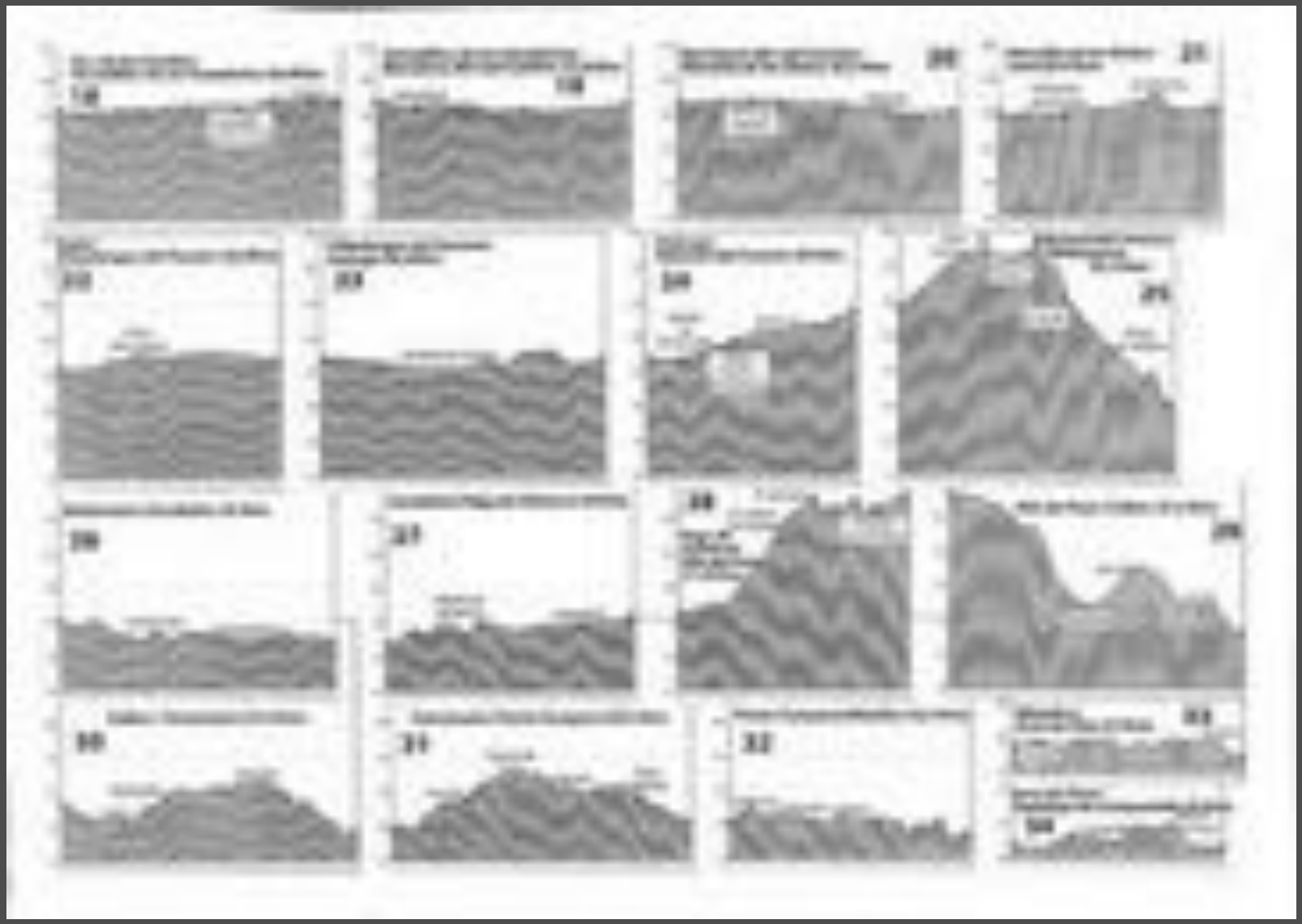
- 20-38 km täglich
- 33 Etappen von Saint Jeau Pied de Port nach Santiago de Compostela

CAMINO FRANCES



HINTERGRÜNDE

CAMINO FRANCES



HINTERGRÜNDE

WEGMARKIERUNGEN

VORBEREITUNG

ÜBERNACHTUNG

VORBEREITUNG

ÜBERNACHTUNG

ÜBERNACHTUNG

ÜBERNACHTUNG

VORBEREITUNG

ÜBERNACHTUNG

VORBEREITUNG

AUSRÜSTUNG

AUSRÜSTUNG

TRAINING

- Nordic Walking 8-10 km
- Lange Spaziergänge

VORBEREITUNG

SPRACHEN

VORBEREITUNG

AGENDA

ERLEBNISSE

Was erwartet mich auf dem Weg?

Rituale, Menschen und Bilder

CAMINO FRANCES

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

Wir sind keine Franzosen
Wir sind Basken!

ERLEBNISSE

ETAPPE 1

ERLEBNISSE

IN 3 MINUTEN / 25 KM

ÜBER DIE PYRENÄEN

IN 10 STUNDEN
ÜBER DIE PYRENÄEN

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

Und plötzlich weißt du:
Es ist die Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen. (Meister Eckhart)

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

Wie weit bist du bereit zu gehen?
Für deinen Traum. Für deine Liebe. Für dein Ziel.

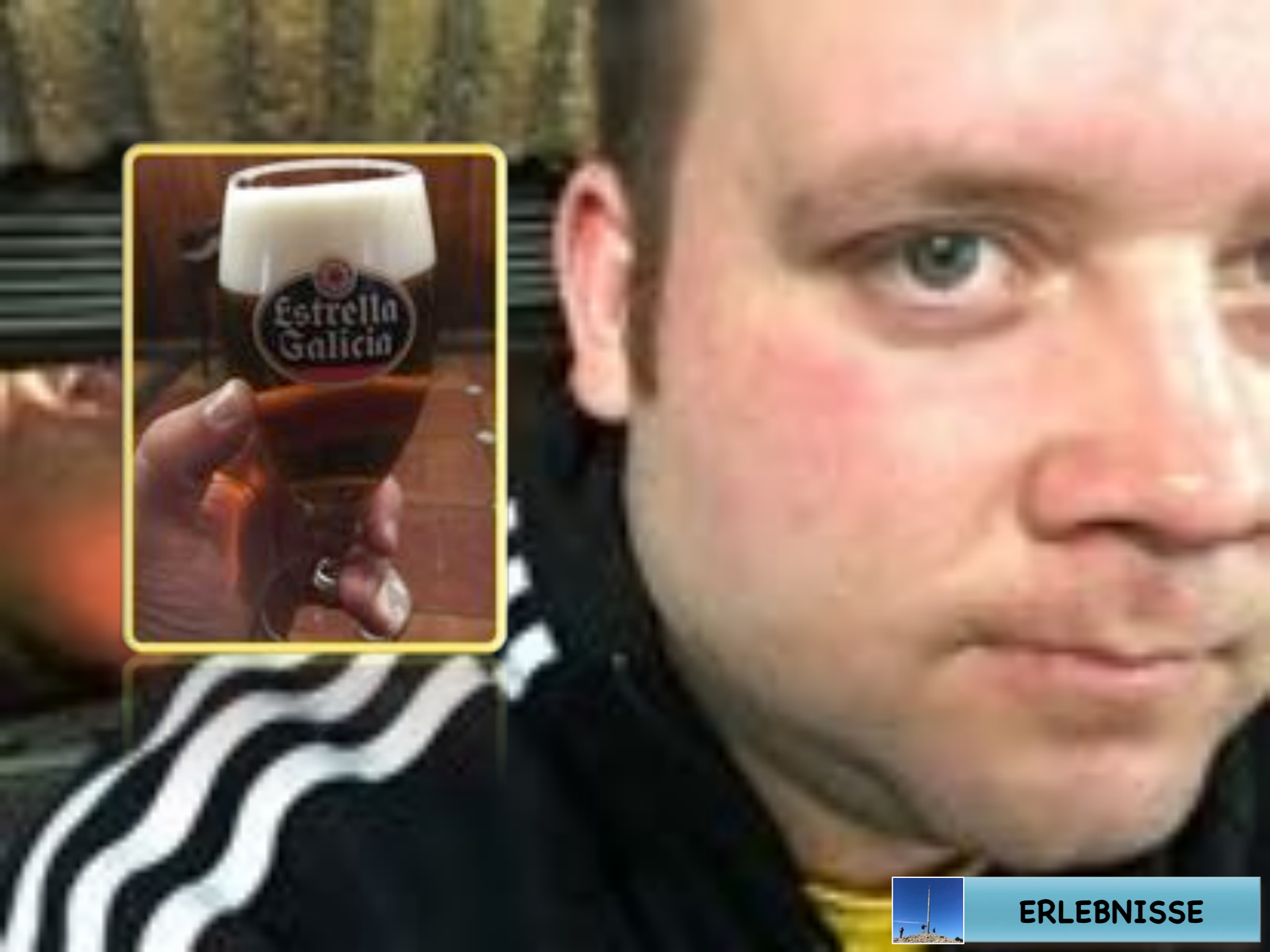
Und vor allem für Dich?

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

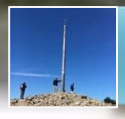
ERLEBNISSE



ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

Hier erinnern sich die Pilger an den Ritter Roland, Held des Rolandlieds, der mit Kaiser Karl dem Großen ausgezogen war, Spanien den Ungläubigen wieder zu entreißen und dabei in einem Hinterhalt zu Tode kam.



SANTIAGO DE
COMPOSTELA
790

NAVARRA

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

Larrasoana

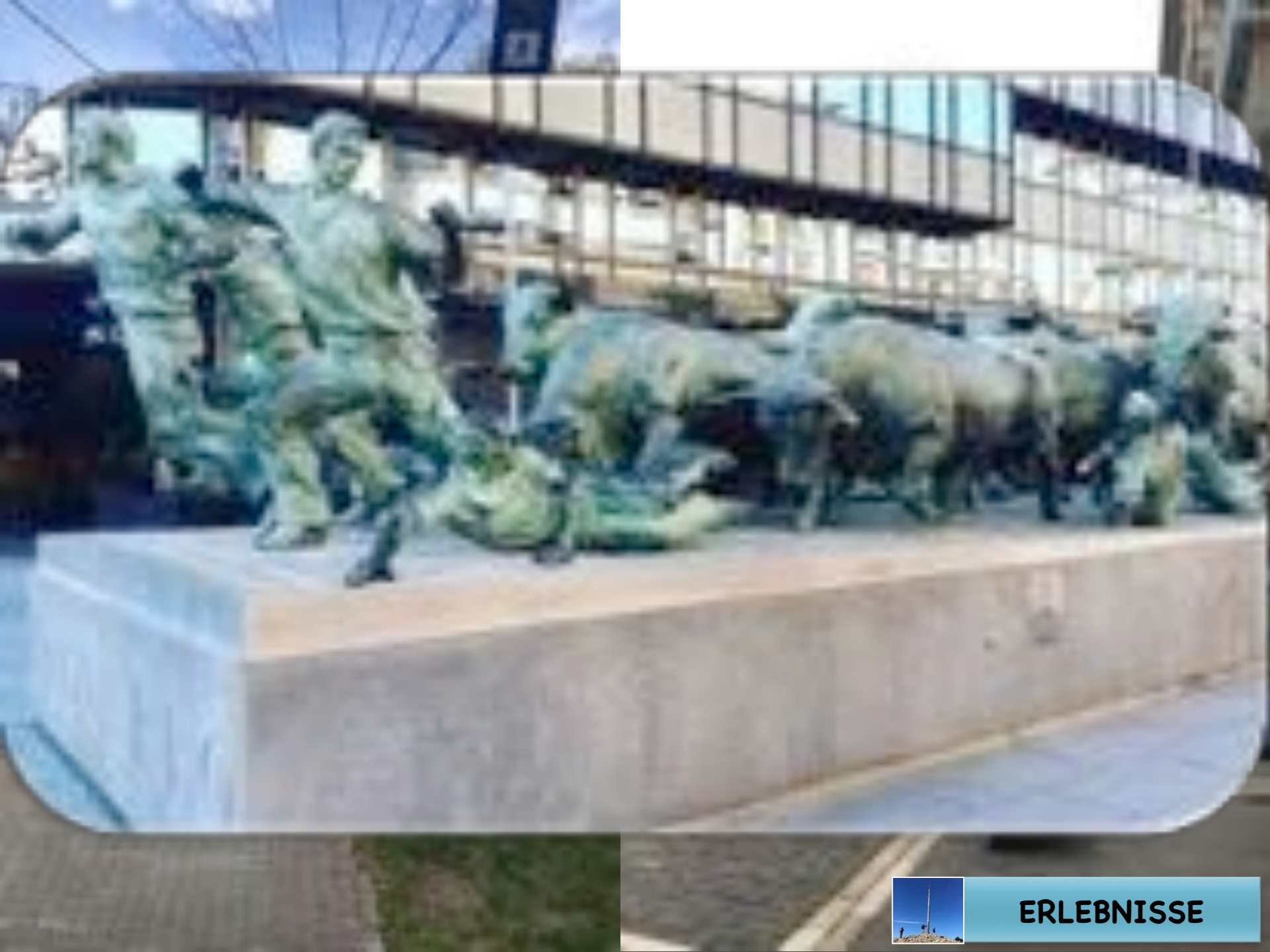
ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

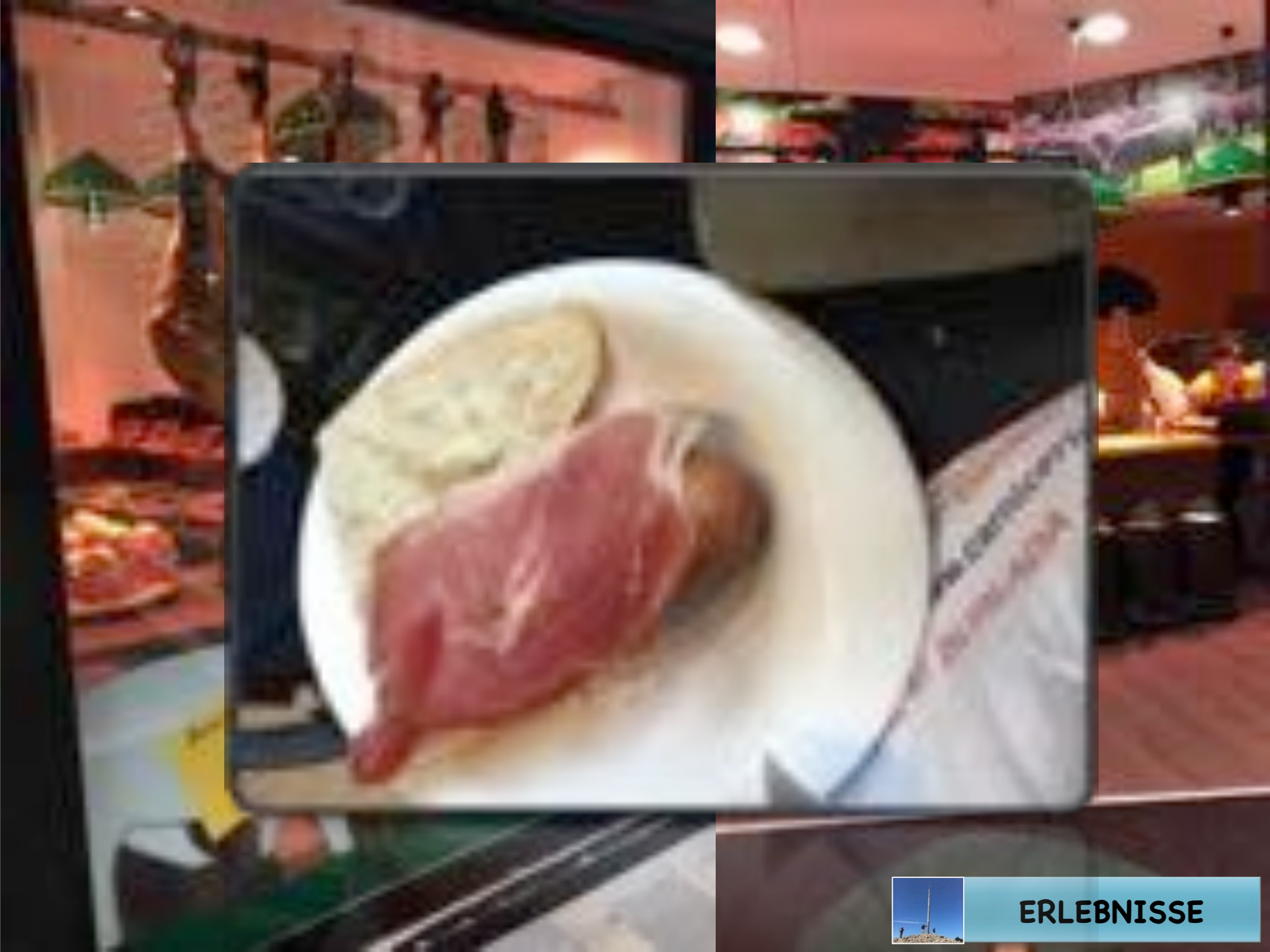
ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE



ERLEBNISSE



ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

Alto del Perdon

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

Das Geheimnis der Freiheit ist der Mut etwas zu tun, um deine Träume wahr werden zu lassen...

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

Puente de la Reina

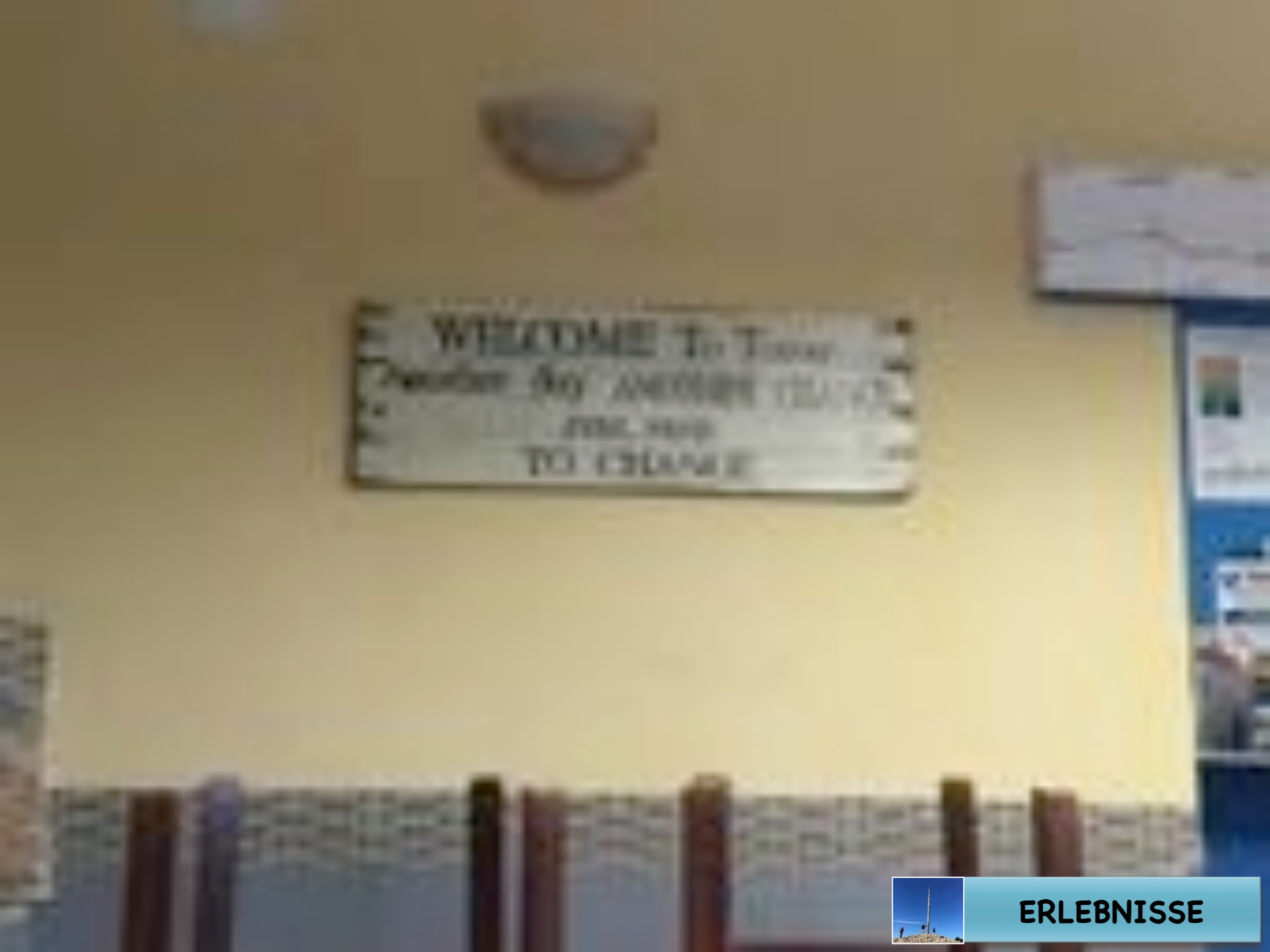
ERLEBNISSE

„Die mit Abstand beste Nerven-Heil-Anstalt ist die freie Natur.“

(Ernst Ferstl)

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE



ERLEBNISSE

WANDERN

Wandern in der Natur kann negative und zwanghafte Gedanken stoppen.

Wandern außerhalb der Technologie fördert kreative Problemlösung.

Wandern in der Natur verbessert ADHS bei Kindern.

Eine Wanderung in der Natur ist ein großes Training
und ein Booster für das Gehirn.

Forscher fanden heraus, dass es Stress und Sorgen reduziert,
das Selbstwertgefühl steigert und Endorphine frei gibt...

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

Santo Domingo de la Calzada

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

HOUSE RULES
clean up after yourself
ASK QUESTIONS
LAUGH A LOT
believe in yourself
DANCE & SING
try new things
brush your teeth
LISTEN
always tell the truth
KNOW YOU ARE LOVED
BE KIND TO EACH OTHER
DO YOUR BEST
NEVER GIVE UP
say please & thank you
SHARE
give lots of hugs
PRACTICE PATIENCE
love one another

Belorado – Tosantos 4,7
Tosantos – Villambistia 2,2
Villambistia – Villafranca 5,4
Villafranca – San Juan 4,0 12,5 ☺
San Juan – Ages 3,2 ☺
Ages – Atapuerca 2,6 ☺

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

BURGOS

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

MESETA

Burgos - Leon

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

Manchmal übermannt es einen...

vor absolutem Glück, Erleichterung, Befreiung, Heimweh, Angst,...

...und es fließen ein paar Tränen.

LEON

ERLEBNISSE

Life IS WHAT
HAPPENS
TO YOU While
YOU'RE BUSY
MAKING OTHER
PLANS

ERLEBNISSE

ESTABLECIMIENTO
RECOMENDADO
Faltan
2935
hasta Santiago
km

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ASTORGA

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

Viele Jakobspilger, einer alten Tradition folgend, bringen einen Stein mit und legen ihn beim Eisenkreuz ab.

Diese Steine können so manche Geschichte erzählen von Not und Bedrückung, von Freude und Erleichterung, von Bitte und Dank.

Was tragen Sie mit Ihrem Stein zum Eisenkreuz?

Cruz de Ferro

ERLEBNISSE

Manchmal brauchst du nur ein kleines Abenteuer,
um deine Welt wieder in neue Bahnen zu lenken.

Eine Auszeit vom Alltag, die dein Herz öffnet
und deine Sicht auf das Leben verändert.

Warte nicht zu lange, sondern nutze jede Gelegenheit,
die sich sich dir bietet.

ERLEBNISSE

rada

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

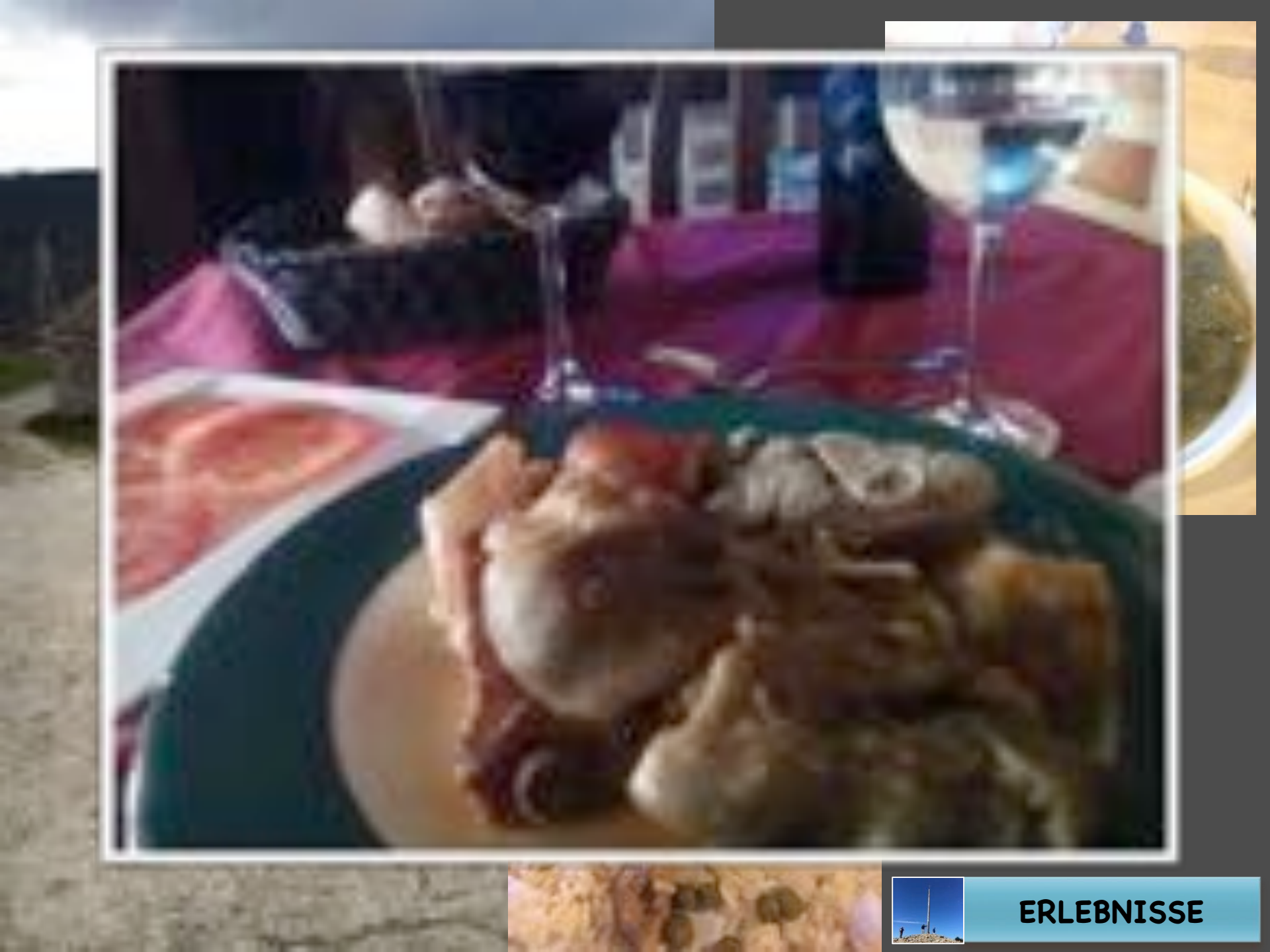
ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

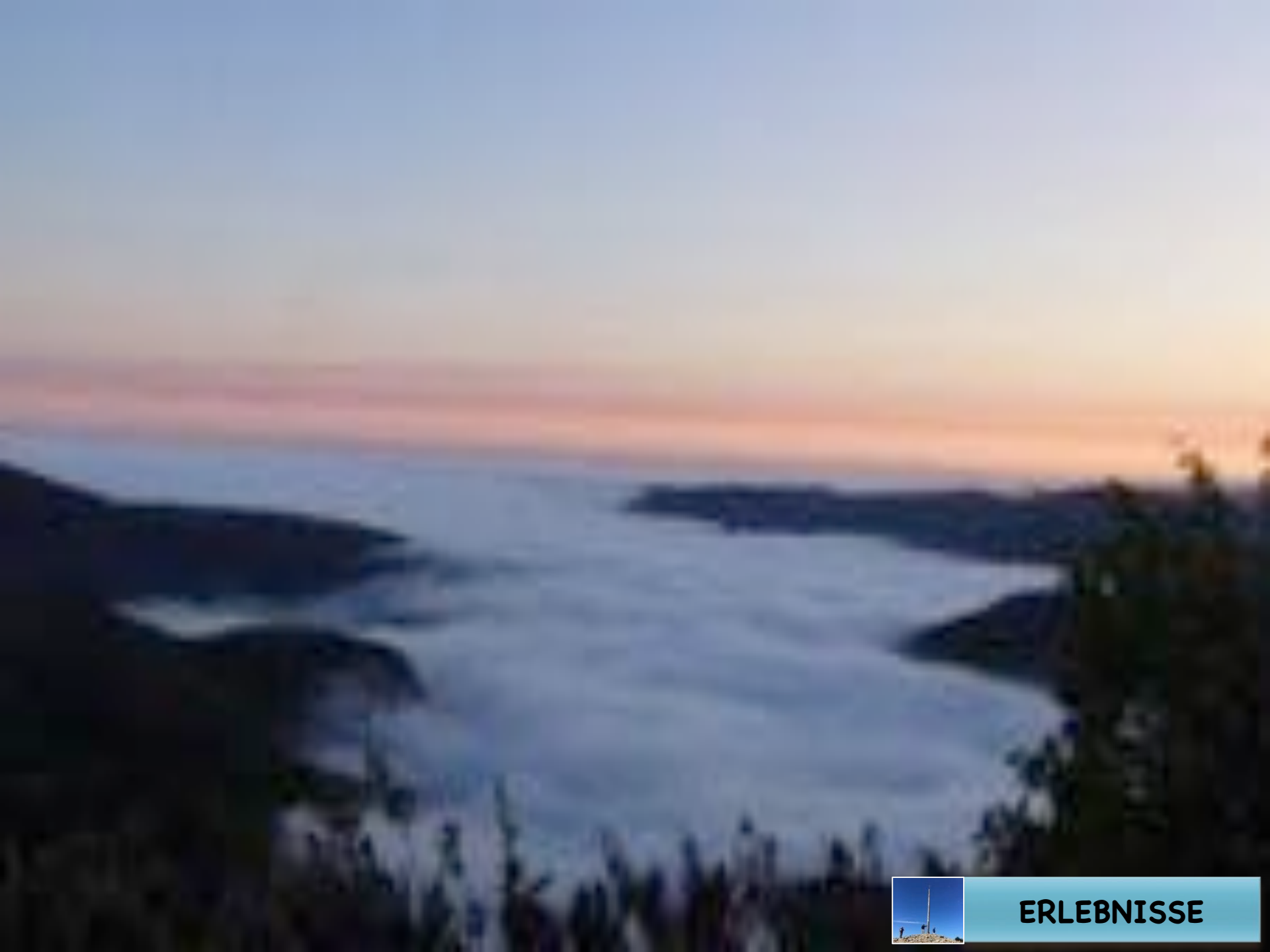
ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

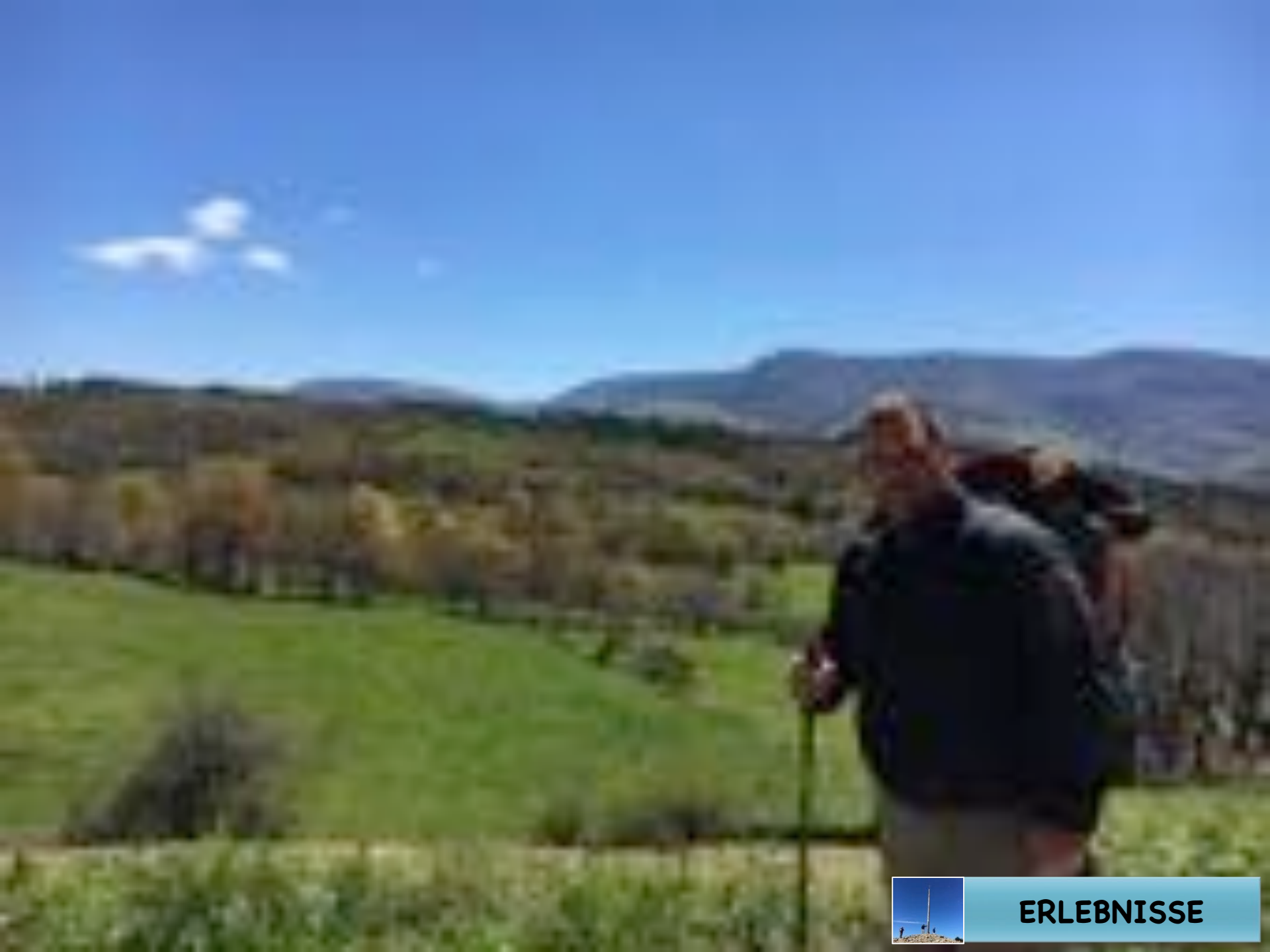
ERLEBNISSE



ERLEBNISSE

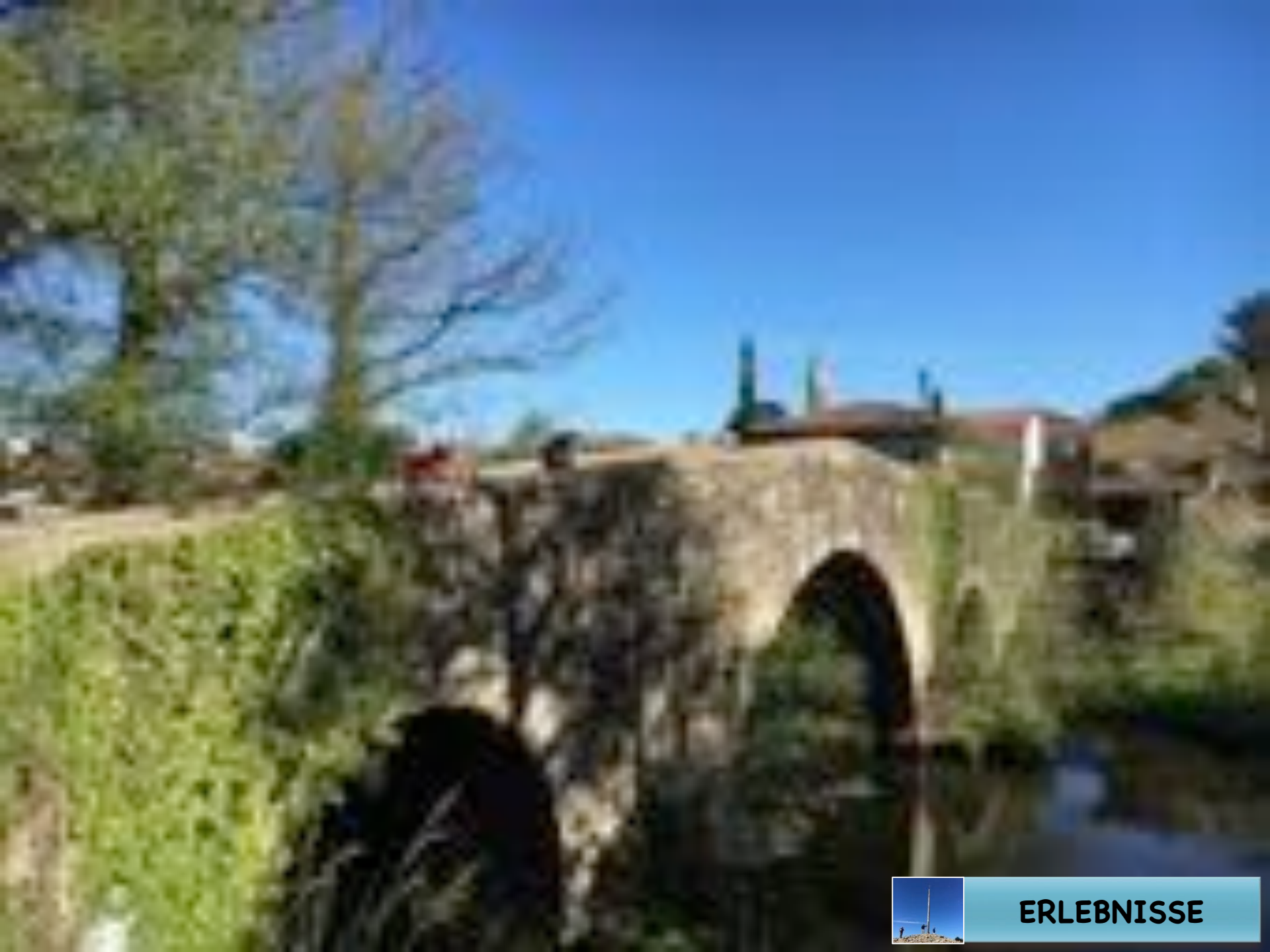


ERLEBNISSE



ERLEBNISSE

ERLEBNISSE



ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

PREMIO PRÍNCIPE DE ASTURIAS DA CONCORDIA
AO CAMINO DE SANTIAGO
COMO LUGAR DE PEREGRINACIÓN E
DE ENCONTRO ENTRE PERSOAS E
EN AIMBOLO

CAMINO
DE
SANTIAGO

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

ERLEBNISSE

Mit der Zeit lernst du, das Richtige festzuhalten,
alles Belastende loszulassen
und manches gar nicht erst anzufassen.

Fazit

1. Nach einer Grenzerfahrung wird vieles einfacher.
2. Der Jakobsweg macht dich nicht stärker. Er zeigt dir nur, wie stark du bist.
3. Du bist immer da, wo du hin gehörst.
4. Manchmal ist das schwere Gepäck eine körperliche, manchmal eine seelische Belastung.
5. Jeder Tag ist eine neue Herausforderung.
6. Das Leben gibt dir was du brauchst und nicht was du willst.
7. Du kannst jeden Tag sehr viel über dich lernen.

From
Saint Jeau Pied de Port

to
Santiago de Compostela

Live one day at a time
and make it a masterpiece

A to Zen of Life by Dalai Lama

Avoid negative sources, people, places and habits

believe in yourself

Consider things from every angle

Don't give up and don't give in

Family and friends are hidden treasures,
seek them and enjoy their riches

Give more than you planned to

Hang on to your dreams

If opportunity
doesn't knock,
build a door.

Judge your success
by what you had to give
in order to get it

Keep trying
no matter how
hard it seems

Love yourself

Make it happen

Never lie, steal or cheat

Open your arms to change,
but don't let go of your values

Practice makes perfect

Quality not quantity
in anything you do

Remember that silence
is sometimes the best answer

Stop procrastinating

Take control
of your own destiny

Understand yourself in order to better understand others

Visualise it

When you lose,
don't lose the lesson

Xcellence in all your efforts

Zero in on your target and go for it

Buen Camino

JAKOBSWEG - CAMINO FRANCES

Es reist sich viel besser mit
leichtem Gepäck!

Schule des Lebens
TH Mittelhessen

Ort:
Wiesenstraße 11, Hörsaal A 21 der
Technischen Hochschule, in 35390 Gießen

Datum:
16.12.2016; 17:30 - 20:00 Uhr

http://die-schule-des-lebens.de