

## *Bewegen und bewegt werden - gemeinsam unterwegs auf dem Jakobsweg*

von Nürnberg nach Rothenburg ob der Tauber (ca. 100 km)

Mitarbeiter\*innen in Diakonie und Kirche sind vielfältigen Erwartungen ausgesetzt. Dabei kommt es darauf an, sich selbst und die eigene Wertorientierung nicht aus dem Blick zu verlieren. Das Seminar gibt die Gelegenheit, eigene Standorte und Wege auszuloten und neu in Bewegung zu kommen. Impulse zu Selbstmanagement und Spiritualität geben Anregungen zu einem veränderten Denken und inspirieren zu Schritten, dort wo es nötig ist im beruflichen Alltag anders zu handeln. Es wechseln Phasen der Stille, der Reflexion und des Austauschs, der körperlichen Bewegung und Pausen in der freien Natur.

### **Schwerpunkte**

- Unterwegs sein mit sich selbst und in der Gemeinschaft
- Inspiration durch Texte zu Selbstmanagement, Spiritualität und Natur
- Impulse für neues körperliches und geistiges Bewegt-Sein
- Balance zwischen Denken-Reflektieren-Austausch-Bewegung; zwischen Körper, Geist und Seele

### **Methoden**

Wir „pilgern“ ca. fünf bis sechs Stunden täglich miteinander ein Stück des Jakobsweges von Nürnberg nach Rothenburg ob der Tauber (ca. 25 km täglich; insgesamt ca. 100 km) mit Pausen, Impulsen, Gesprächen, Stille, Bewegung, Grenzen, Standpunkte und -orte finden. ...

### **Ergebnisse**

Teilnehmer\*innen erfahren sich selbst und andere im Miteinander-unterwegs-Sein, inspiriert von Texten und der Bewegung in der Natur loten sie ihren Standort aus und öffnen sich für (neue) Begegnungen.

### **Mitwirkende**

Michael Klein, M. A. Personalentwicklung, Dipl.-Diakoniewissenschaftler, Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Supervisor und Coach (DGSv)  
Dr. Klaus Ziller,