

# Pilgern mit Parkinson A - Z

Wenn wir wandern, dann suchen wir nicht.  
Wir finden!

Machen wir uns also auf den Weg!

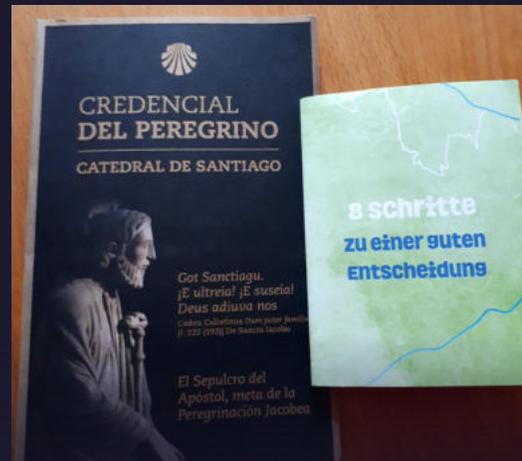
# A - Anfang

Eine Freundschaft.

Ein gemeinsames Ziel.

Ein professionelles Training.

Eine gute Planung.



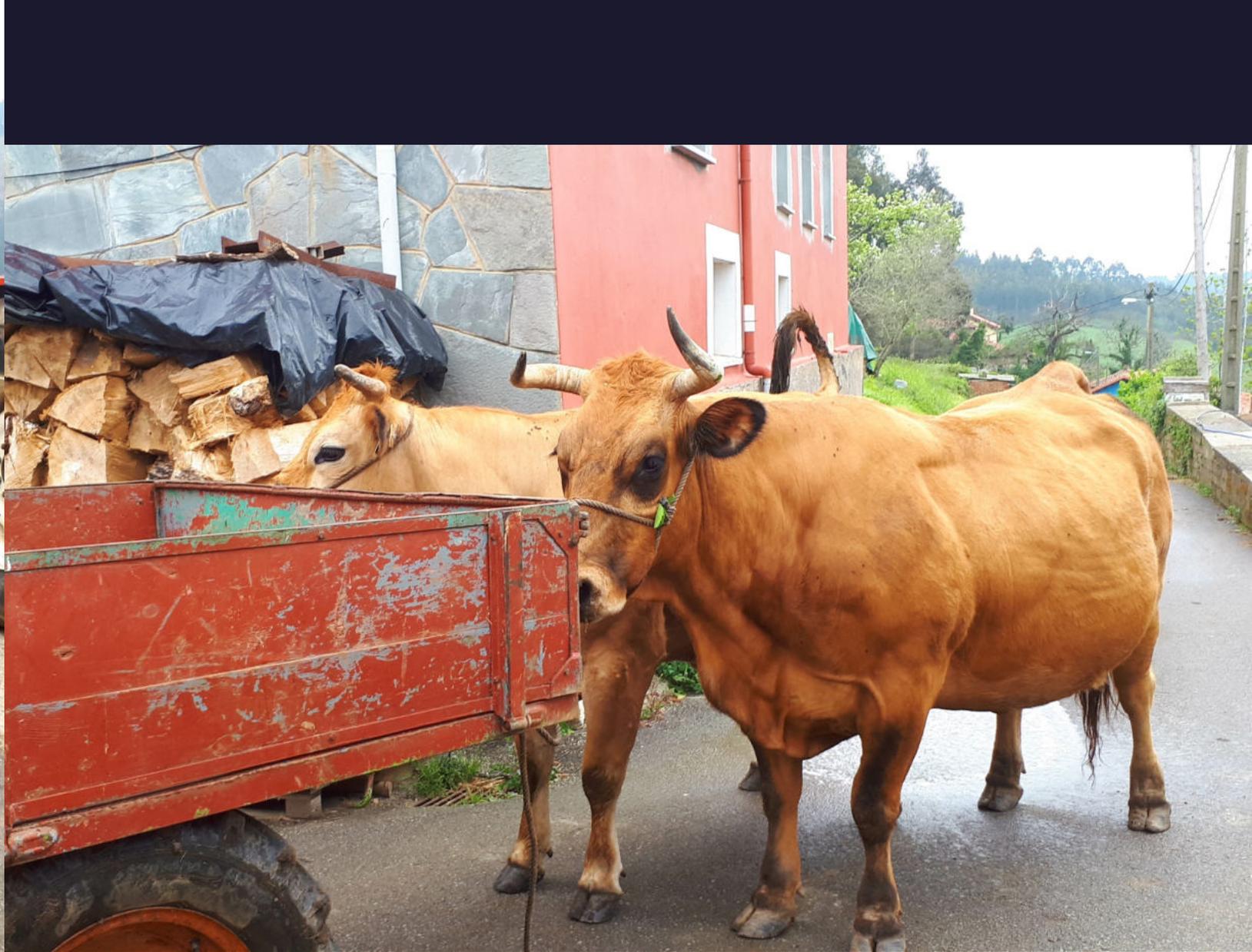
# B - Begegnungen

...mit sich selbst

...mit Menschen aus der ganzen Welt.

Fremde Menschen, die einem das Kostbarste schenken, was sie als Pilger haben, ihre Zeit und ihre volle Aufmerksamkeit.





# C-Camino del Norte

560 km von Santander nach  
Santiago de Compostela



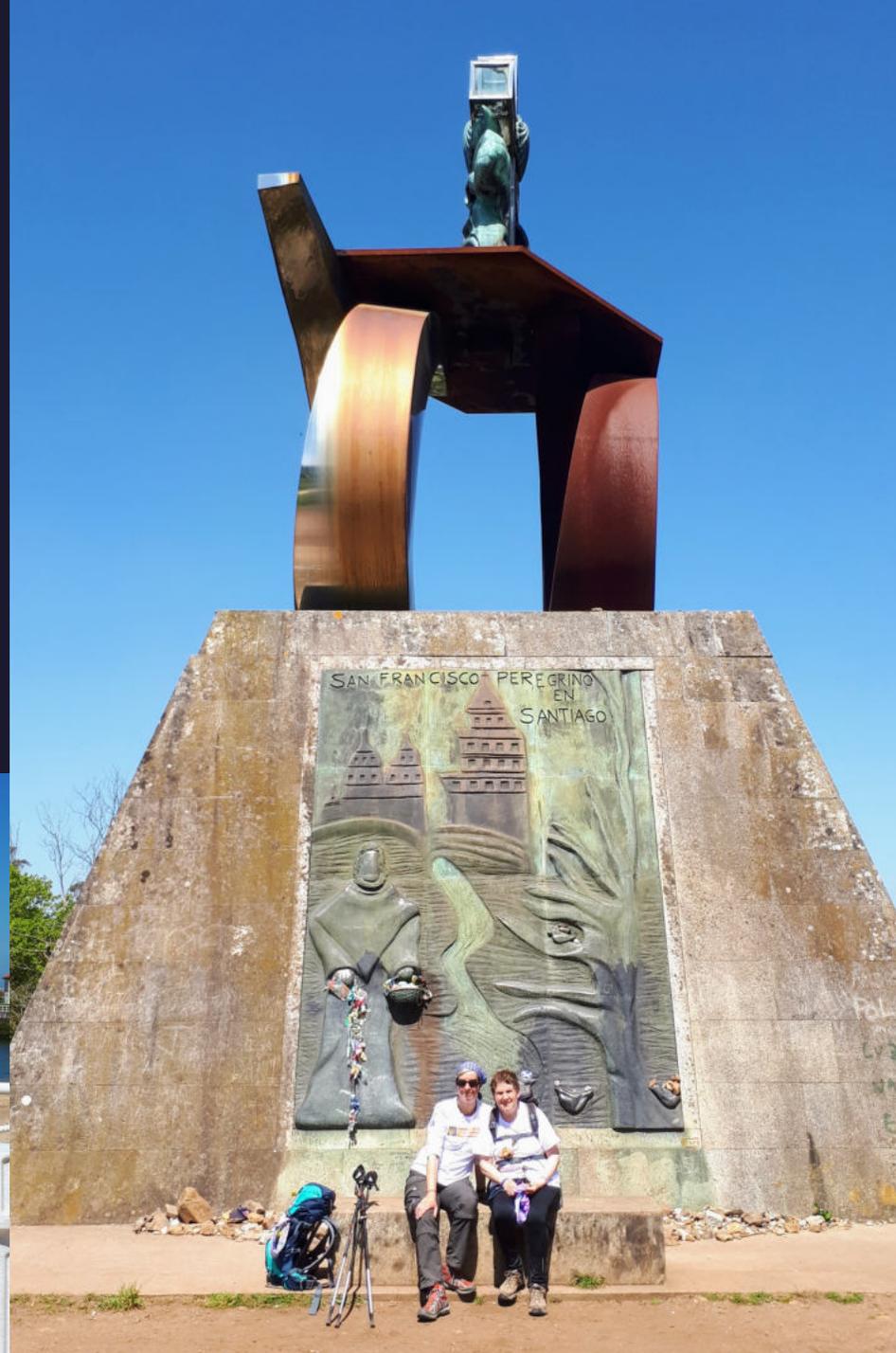




“Nur wo Du zu Fuß warst, bist Du auch wirklich gewesen.“

# D - Dankbarkeit & Demut

Wir konnten uns aufeinander verlassen und sind noch enger miteinander verbunden.



# E – Einfachheit & Entschleunigung



Gehen / Essen / Schlafen

“Wir haben Zeit und Raum  
hinter uns gelassen und waren  
nur im Hier und Jetzt.”



# F – Freiheit

Freiheit ist ein großes Privileg.

10 Jahre nach meiner Diagnose  
den Jakobweg zu gehen, hat  
mich stark gemacht und mir viel  
Kraft gegeben.



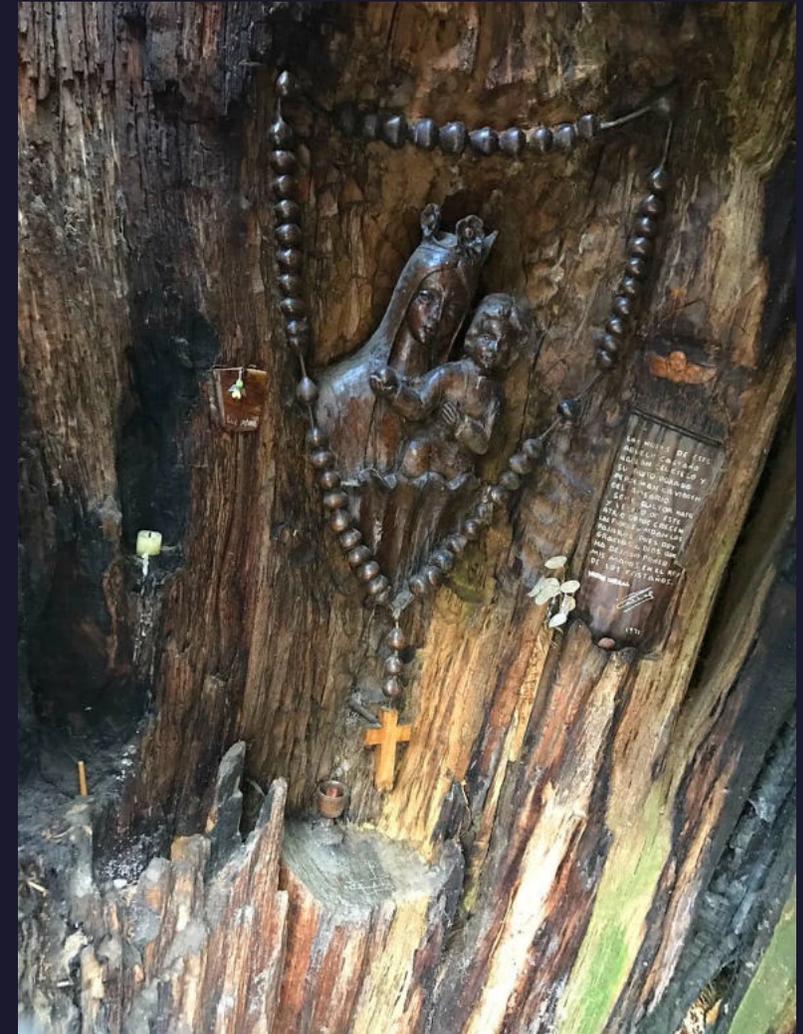


“Erfülle Dir Deine Wünsche, solange es geht, dann musst Du später nicht bedauern, dass Du es nicht gemacht hast.“

# G – Gesundheit & Göttliche Kraft

Keine großen  
gesundheitlichen Probleme.

Die göttliche Kraft war  
überall spürbar.



# H – Hilfe & Helfende Hände

Lernen zu geben und auch zu  
nehmen.

“Vertrauen ist die stillste Form  
von Mut.”





## I – Irrwege

Zu Beginn sind wir nur mit Reiseführer gepilgert und haben den Weg nicht gefunden. Dann sind wir ohne Reiseführer gepilgert und kamen auf den richtigen Weg.

“Lerne, dem Weg zu vertrauen. Auch Irrwege gehören dazu.”





# J – Jakobsweg

„Der Weg gibt Dir nicht das,  
was Du willst, sondern das  
was Du brauchst.“







## K – Kompromisse

“Reisen bedeutet Grenzen zu überschreiten, auch die eigenen.”



# L – Leiden

“Nach jedem Tunnel  
kommt ein Licht,  
egal wie lang er ist.”



## Berg-Etappen in Galizien

### 1. Etappe/Tag

950 Höhenmeter Aufstieg und  
820 Höhenmeter Abstieg



### 2. Etappe/Tag

750 Höhenmeter Aufstieg und  
430 Höhenmeter Abstieg





Übernachtung im eiskalten Kloster,  
Erkältung und Regenwetter.



Da half nur CHURROS mit einer  
Tasse warmen Kakao.



# M – Morbus Parkinson

“Dein Körper kann alles schaffen, es ist Dein Geist, den Du überzeugen musst.”



Wir wollten mit diesem Projekt nicht vermitteln, dass jeder den Jakobsweg laufen soll.

Aber jeder kann sich Ziele setzen und diese auch erreichen.



# N – Natur

“Wer Schmetterlinge lachen  
hört, der weiß, wie Wolken  
schmecken”





# O- Orte

„Die schönsten Momente sind die kleinen Momente, in denen Du spürst, du bist zur richtigen Zeit am richtigen Ort.“

“





# P – Pilgerurkunde (Compostela)

„Sei nicht nur stolz, wenn Du ein Ziel erreicht hast. Sei stolz auf jeden Schritt, der dich deinem Ziel näher gebracht hat.“





# Q – Quellen

“Wasser ist die treibende Kraft der gesamten Natur.”



FUENIZE



Fonte  
I Turm  
Font  
Sorgquelle  
Sorgbrunne  
brun  
源  
シ  
Eröfete  
Quelle  
actuelle  
Edraj  
Kilde



## R – Rastplätze

„Es lohnt sich weiterzugehen,  
bis man das bekommt, was für  
einen bestimmt ist.“



# S – Steine

„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“





LA MAGIA  
DEL CAMINO

pias

# T – Team

Never change a winning team.



# U – Ultraia

Pilgergruß:

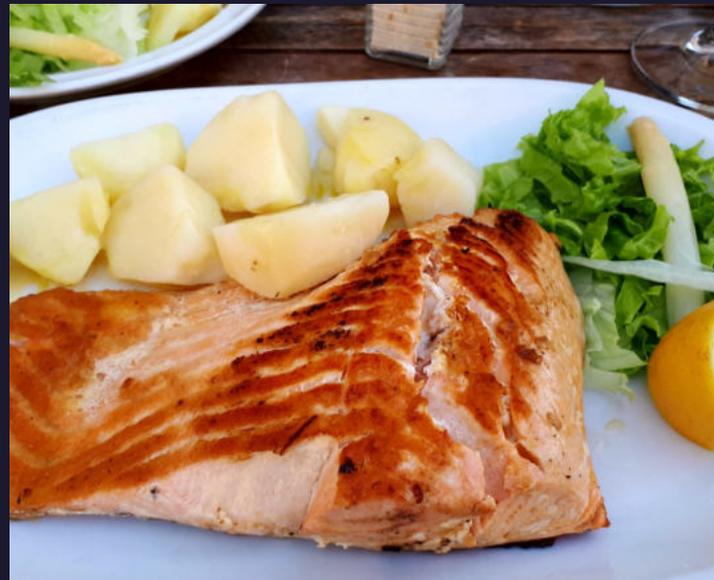
„Vorwärts, geh über dich hinaus“

„Wer Neues wagt, dem wachsen Flügel!“



# V – Verpflegung

Pilgermenüs und andere Überraschungen.





**KM. 101**  
*gourmet corner*

## W – Wetter

Dank an unsere Freunde der Berliner Wetterkarte e.V. für die tägliche Unterstützung und Wettervorhersage.

Die Sonne strahlte mit uns beim Ziel-Einlauf um die Wette.

“Unser Leuchten war kilometerweit sichtbar“



# X – Xacobeo (Heiliges Pilgerjahr)

Ein Heiliges Jahr findet nur dann statt, wenn der Festtag des Heiligen Jakobus (25. Juli) auf einen Sonntag fällt. Die letzten Heilige Jahre war 2004, 2010, 2021 die nächsten sind 2027, 2032, 2038.

Nur dann wird die heilige Pforte in der Kathedrale von Santiago geöffnet.

Den Pilgern, die dadurch gehen, werden alle Sünden erlassen – ein sogenannter Generalablass.



# Y – Gabelung

- “Manchmal muss man erst den falschen Weg gehen, um den richtigen zu finden!”



# Z – Ziel

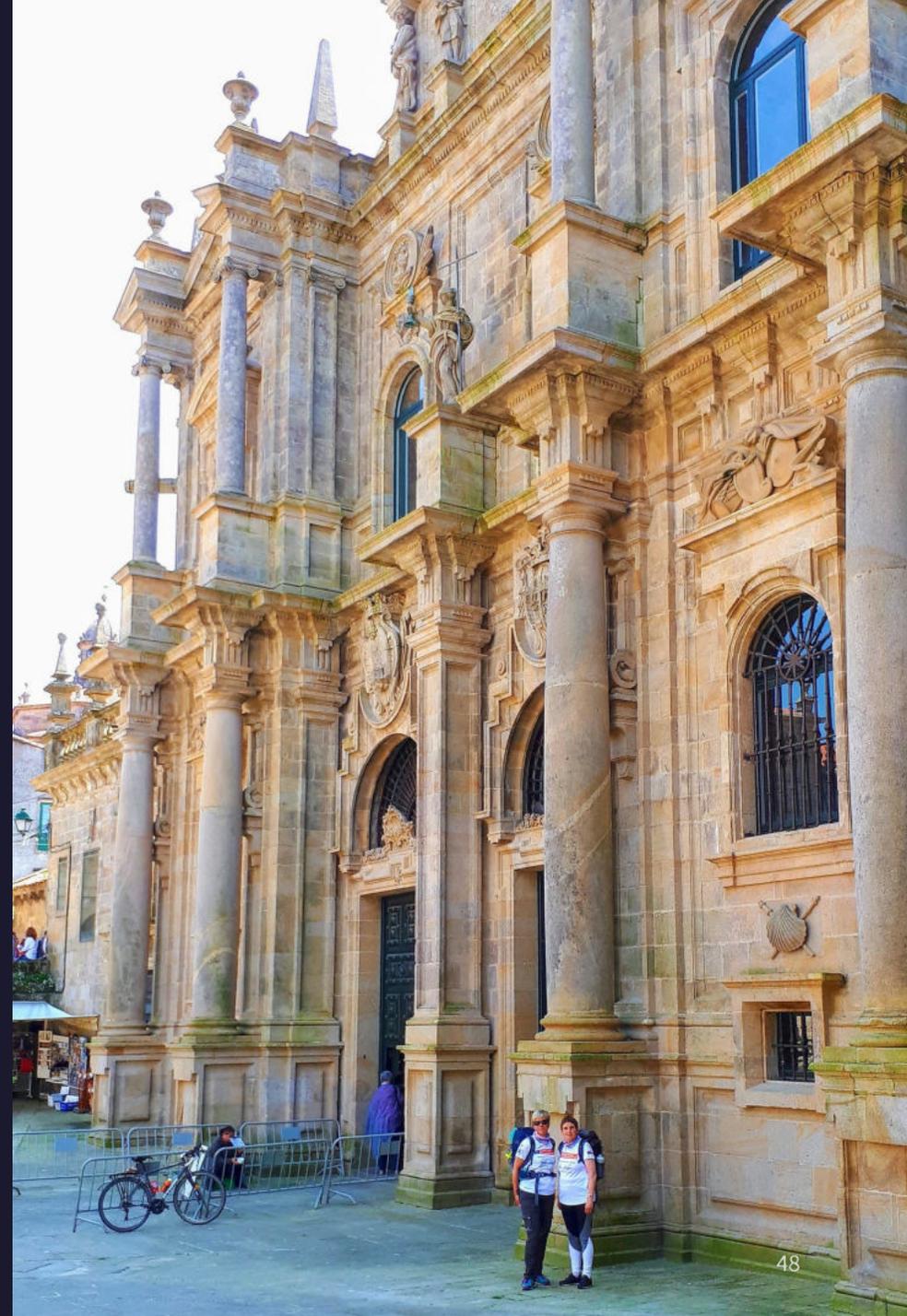
Am Sonntag, 6. Mai 2018 /  
um 10:15h erreichten wir  
Santiago de Compostela.





“Man weiß selten, was Glück ist.

Aber man weiß meistens was Glück war.”





“Geh nicht wohin der Weg führen mag  
sondern dorthin wo kein Weg ist  
und hinterlasse eine Spur.”

(Jean Paul)

Stephanie Heinze / 2022