

**„Es kommt niemals ein Pilger nach Hause, ohne ein Vorurteil weniger und eine neue Idee mehr zu haben.“**

*(Thomas Morus, englischer Staatsmann und Humanist, 1478 – 1535)*



*Veranstalter:*

*Die evangelische und katholische Polizeiseelsorge  
zusammen mit dem  
Ökumenischen Beirat der Polizeiseelsorge  
im Bistum Speyer und der Evangelischen Kirche der  
Pfalz (Prot. Landeskirche)*

### **Termin:**

Donnerstag, 26. September 2024, 09.30 Uhr  
Ende ca. 16.00 Uhr

### **Ort:**

Treffpunkt: Parkplatz Gutenbergschule,  
Königkreuzstraße 63, 67307 Göllheim

### **Ohne Kosten**

Eigene Verpflegung und Getränke im Rucksack für Zwischenmahlzeiten —  
Einkehr zur Mittagszeit ist im Gasthaus „Göllheimer Häuschen“ geplant.

### **Leitung:**

Norman Roth & Matthias Orth mit Team,  
Ökumenische Polizeiseelsorge Pfalz

### **Anmeldung:**

mail@polizeiseelsorge-pfalz.de  
Outlook Polizei RLP: polizeiseelsorge, pfalz

Rückfragen bei Norman Roth möglich:  
0151-50834815

### **Regelung für Rheinland-Pfalz:**

Für die Teilnahme kann Sonderurlaub  
über den Dienstweg beantragt werden.

**POLIZEISEELSORGE**

**Ich bin heut´ mal weg  
Die persönliche Resilienz  
im Alltag stärken**



**Last minute Pilgern  
26. September 2024  
bei Göllheim  
im Donnersbergkreis**

## „Ich bin heut´ mal weg“ – Die persönliche Resilienz im Alltag stärken — Last minute Pilgern

Auch im Herbst 2024 laden wir wieder zum „Ich bin heut´ mal weg“- Pilgertag ein. Wir wollen Ihnen die Gelegenheit geben, durch Impulse und Übungen die eigenen Stärken und Ressourcen zu aktivieren und neue Kraft zu tanken.

Folgende Aspekte sind uns dabei wichtig:

- Bewusstheit für den eigenen Körper entwickeln
- Die Entspannungsfähigkeit ausbauen
- Balance — was ist das?
- Wie entsteht bei mir Stress?
- Wie komme ich aus Situationen, die mir Stress verursachen wieder heraus?
- Welche christlichen Gedanken können mir dabei helfen?



Wir wandern ca. 15 km durch Feld, Wald und Wiesen auf einem Teil des schönen Adolf von Nassau-Rundweges, halten pilgernd in der Natur und an besonderen Orten wie der Klosterruine Rosenthal inne und gehen auf das Thema ein.



Wir pilgern auf „normalen“ Wanderwegen mit ein paar leichten Steigungen im normalen Wandertempo.

Bitte an Regenbekleidung, festes Schuhwerk, Rucksack mit Zwischenverpflegung und Getränke denken.

### Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Last minute Pilgern — Die persönliche Resilienz stärken — „Ich bin heut´ mal weg“ am **26. September 2024** der Polizeiseelsorge an.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Dienstliche E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass die Polizeiseelsorge meine Daten für ihre Zwecke nutzt.

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Anmeldung bis zum 17.09.2024 an:**

[mail@polizeiseelsorge-pfalz.de](mailto:mail@polizeiseelsorge-pfalz.de)

Outlook Polizei RLP: polizeiseelsorge, pfalz