

Als Mindstyle-Magazin mit christlichem Fokus richtet sich „der pilger“ an alle, die sich auf eine „Pilgerreise“ zu beeindruckenden Orten, außergewöhnlichen Menschen und zu sich selbst machen möchten. Das Magazin schlägt Brücken zwischen Tradition und Moderne, bietet Christliches und Spirituelles sowie Impulse für Gesundheit und bewusstes Leben.

## Unterwegs in der Welt

**Schwerpunktthema:** Achtsam mit allen Sinnen

Frühling - der Duft der ersten Blumen, die Wärme der Sonne, die Blüten der Mandel- und Kirschbäume, die die Natur in ein buntes Farbenmeer verwandeln. Eine Anregung, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken und zu genießen.

**Begegnung:** Vom Mafiabesitz zum Ökoland

Der Turiner Priester Don Ciotto kämpft mit seinem Verein Libera seit 25 Jahren gegen die Mafia. Er setzt sich unter anderem dafür ein, dass auf vom Staat konfiszierten Mafia-Ländereien nun ökologische Landwirtschaft betrieben wird.

**Deutschland:** Brigittaweg in Mecklenburg-Vorpommern

Vom schwedischen Lund über Rügen, Stralsund bis nach Schwerin führt der Pilgerweg der heiligen Brigitta. Wir stellen einen Wegabschnitt in Deutschland vor, der durch das wunderschöne Mecklenburg-Vorpommern führt.

**Österreich:** Pilgern im Weinviertel

Über 150 Kilometer können Pilger im Nordosten Österreichs auf dem Jakobsweg im Weinviertel wandeln. Die Weite der Landschaft und die malerischen Weingärten sind charakteristisch für diese Region.

## Unterwegs im Alltag

**Schöpfung bewahren:** Urban Gardening – jeder kann mitmachen

Sein eigenes Obst und Gemüse anbauen, die Städte grüner und lebensfreundlicher machen – das ist die Motivation, die immer mehr Bewohner aus den Städten antreibt, beim Urban Gardening mitzumachen.

**Das andere Leben:** Mit dem Fahrrad die Welt entdecken

Seit 2013 reist Heike Pirngruber mit dem Rad durch Europa, Amerika und Afrika. Sie ist in der Welt zu Hause, hat die unterschiedlichsten Menschen und Kulturen kennengelernt, und ist dabei immer ganz nah an der Natur.

**Im Klostergarten:** Klostergarten in der Oberlausitz

Zwischen Kamenz und Bautzen gelegen, befindet sich das Kloster St. Marienstern. Ein bunter Lehr- und Umweltgarten lädt Besucher zum Verweilen und Entdecken ein.

**Klosterapotheke:** Schwester Birgit

Schwester Birgit aus dem Franziskanerinnen-Kloster Reute bewahrt das alte Wissen der Klostermedizin. In dieser Ausgabe erklärt Sie, welchen Nutzen die Kleine Braunelle hat.

**Gemeinschaft pflegen:** Campus Galli – Kloster bauen wie im Mittelalter

Bei Meßkirch am Bodensee bauen Handwerker und Freiwillige ein mittelalterliches Kloster, wie es Mönche im 9. Jahrhundert auf der Insel Reichenau gezeichnet und beschrieben haben. Bauzeit: 40 Jahre. Helfer sind immer willkommen.

**Handwerk:** Porzellanmanufaktur

Seit mehr als 250 Jahren stellt man im Schloss Nymphenburg kunstvolle Figuren aus Porzellan her.

**Do It Yourself:** Tipps rund um ein nachhaltiges Leben

**Aus der Klosterküche:** Klösterliche Rezepte der Benediktiner

Zahlreiche leckere Rezepte nach alter benediktinischer Tradition hat Stefan Wallmeyer, Koch der Klostersgaststätte Gerleve, zusammengetragen. Mit Rezepten zum Nachkochen.

## Unterwegs zu mir

**Denkanstoß:** Auch Ärger und Wut gehören zum Leben. Es liegt an uns, wie wir damit umgehen.

**Wegbegleiter:** Aretha Franklin – die Queen of soul

**Jahreskreis:** Wissenswertes rund um das Thema Fasten. Mit vielen Tipps und Anregungen.

**Buch der guten Nachricht:** Ein Autor/ eine Autorin interpretiert seine Lieblings-Bibelstelle

**Kolumne:** Anselm Grün: „Hoffnung“

Das Magazin für die Reise durchs Leben „der pilger“ hat in jeder Ausgabe eine Vielzahl von Serviceseiten, auf denen sich zu unterschiedlichen Themenfeldern Tipps und Termine, Rezepte oder Ideen zum Selbermachen finden. Impulse für ein gutes Leben und Rätselseiten ergänzen die kleine Auszeit in Magazinform.

Als Mindstyle-Magazin mit christlichem Fokus richtet sich „der pilger“ an alle, die sich auf eine „Pilgerreise“ zu beeindruckenden Orten, außergewöhnlichen Menschen und zu sich selbst machen möchten. Das Magazin schlägt Brücken zwischen Tradition und Moderne, bietet Christliches und Spirituelles sowie Impulse für Gesundheit und bewusstes Leben.

## Unterwegs in der Welt

**Schwerpunktthema:** Glücklich leben mit 30, 50, 70+

Jede Zeit des Lebens hat seinen besonderen Zauber und Reiz. Zufriedenheit und Glück können dabei immer Begleiter sein, auch wenn sich die Sichtweise, was Glück für einen persönlich bedeutet, in den Lebensphasen ändert.

**Begegnung:** Musikfestival in französischer Zisterzienserabtei

Die Abtei von Sylvanès liegt im südfranzösischen Departement Aveyron. Dominikanermönch André Gouzes hat die Abtei zu einem Zentrum für geistliche Musik gemacht, die Menschen aus aller Welt an diesen Ort lockt.

**Deutschland:** Pfälzer Jakobswege

Die Pfalz ist eine attraktive Pilgerregion. Ausgedehnte Waldflächen, Weinberge und malerische Weindörfer laden die Pilger auf eine besondere Reise ein. Ein aktueller Pilgerführer erscheint im Frühjahr 2021.

**Pilgerweg:** Das heilige Jahr in Santiago

Sehnsuchtsziel eines jeden Pilgers ist und bleibt Santiago de Compostela. Routen durch Spanien, Frankreich und Portugal führen an diesen besonderen Ort, der die Pilger mit seiner einzigartigen Atmosphäre berührt.

## Unterwegs im Alltag

**Schöpfung bewahren:** Einzigartiges Wattenmeer

Im Rhythmus der Gezeiten entstand über Jahrtausende eine der fruchtbarsten Naturlandschaften der Welt: das Wattenmeer. Es erstreckt sich von den Niederlanden über die gesamte deutsche Nordseeküste.

**Das andere Leben:** Ein Sommer auf der Alm

Sibylle Leimeister hat sich einen Traum erfüllt und einen Sommer als freiwillige Helferin auf einer Alm mitgearbeitet. Eine Zeit der harten Arbeit, vieler Entbehrungen und großen Glücks.

**Im Klostergarten:** Kapuzinerkloster Rapperswill in der Schweiz

Das Kapuzinerkloster am Endingerhorn lockt Besucher im Sommer mit seinem wunderschönen Klostergarten an, in dem vor allem die Rosen ihre ganz besondere Pracht entfalten.

**Klosterapotheke:** Kreuzkümmel

Schwester Birgit aus dem Franziskanerinnen-Kloster Reute bewahrt das alte Wissen der Klostermedizin. In dieser Ausgabe erklärt Sie, welchen Nutzen Kreuzkümmel hat.

**Gemeinschaft pflegen:** Warum Tiere uns gut tun

Es gibt Angebote wie Schulhunde, Pferdetherapie, Delphinschwimmen, in denen Kinder und auch Erwachsene eine besondere Beziehung zu Tieren aufbauen und aus dieser Verbindung Wertvolles für ihr Leben ziehen.

**Handwerk:** Auf den Leib geschneidert

Gewandmeisterin Tanja Schwedler fertigt Kostüme für Künstler der Deutschen Oper in Düsseldorf.

**Do It Yourself:** Schöne Deko-Ideen zum Selbermachen

**Gutes tun:** Renovabis

**Aus der Klosterküche:** Kloster Andechs – Genuss für Leib und Seele

Die Kunst des Bierbrauens hat im bayerischen Andechs eine Jahrhunderte lange Tradition. Heute werden am „Fuß des heiligen Berges“ jedes Jahr 100.000 Liter Bier gebraut.

## Unterwegs zu mir

**Denkanstoß:** In der digital geprägten Welt abzuschalten, ist nicht so einfach. Ideen, wie es funktionieren könnte.

**Wegbegleiter:** Rupert Neudeck

**Jahreskreis:** Tipps, wie sie den Sommer so richtig genießen können.

**Buch der guten Nachricht:** Interessante Menschen interpretieren ihre Lieblings-Bibelstelle

**Kolumne:** Anselm Grün zum Thema „Glaub an dich und deine Fähigkeiten“

Das Magazin für die Reise durchs Leben „der pilger“ hat in jeder Ausgabe eine Vielzahl von Serviceseiten, auf denen sich zu unterschiedlichen Themenfeldern Tipps und Termine, Rezepte oder Ideen zum Selbermachen finden. Impulse für ein gutes Leben und Rätseleseiten ergänzen die kleine Auszeit in Magazinform.

Als Mindstyle-Magazin mit christlichem Fokus richtet sich „der pilger“ an alle, die sich auf eine „Pilgerreise“ zu beeindruckenden Orten, außergewöhnlichen Menschen und zu sich selbst machen möchten. Das Magazin schlägt Brücken zwischen Tradition und Moderne, bietet Christliches und Spirituelles sowie Impulse für Gesundheit und bewusstes Leben.

## Unterwegs in der Welt

**Schwerpunktthema:** Liebe kennt kein Alter

Ob mit 20, 50 oder 70 – verlieben können wir uns immer, ein Leben lang. Menschen erzählen, wie sie einen neuen Partner gefunden haben, und wie schön und aufregend es ist, einen Menschen lieben zu lernen.

**Begegnung:** Dalai Lama – Botschafter des Friedens

Der Dalai Lama ist das geistliche Oberhaupt des tibetischen Buddhismus. Er ist weltbekannt als Botschafter des Friedens, der sich für Toleranz und Gerechtigkeit einsetzt.

**Deutschland:** Pilgern rund um Garmisch-Partenkirchen

Der Landkreis Garmisch-Partenkirchen ist eine Schatzkiste der biologischen Vielfalt, die sich entlang uralter Wege entdecken lässt. Wir stellen Pilgerwege durch diese eindrucksvolle Berglandschaft vor.

**Pilgerweg:** Auf nach Santiago

Sehnsuchtsziel eines jeden Pilgers ist und bleibt Santiago de Compostela. Routen durch Spanien, Frankreich und Portugal führen an diesen besonderen Ort, der die Pilger mit seiner einzigartigen Atmosphäre berührt.

## Unterwegs im Alltag

**Schöpfung bewahren:** Sternenpark im Biosphärenreservat

Die natürliche Dunkelheit bewahren - Das Biosphärenreservat Pfälzerwald setzt sich im Rahmen des Projekts Sternenpark Pfälzerwald für die Reduzierung von Lichtverschmutzung ein.

**Das andere Leben:** Ökodorf als Mehrgenerationenprojekt

Unter dem Motto „Miteinander geht es leichter und bringt mehr Freude“ leben unweit von Wien über 80 Menschen in einem Mehrgenerationsprojekt mit dem Namen „Pomali“ zusammen.

**Im Klostergarten:** Klostergarten Ahrenberg

Heilpflanzen mit allen Sinnen erleben, die Schönheit und Vielfalt der Natur entdecken - dazu werden Besucher im Klostergarten Ahrenberg bei Koblenz eingeladen. Ein Ort der Erholung und Meditation.

**Klosterapotheke:** Schwester Birgit über die Kapuzinerkresse

Schwester Birgit aus dem Franziskanerinnen-Kloster Reute bewahrt das alte Wissen der Klostermedizin. In dieser Ausgabe erklärt Sie, welchen Nutzen Kapuzinerkresse hat.

**Gemeinschaft pflegen:** Mitarbeiten in einer Pilgerherberge

Die Hospitaleros arbeiten in den Herbergen auf dem Jakobsweg und heißen die Pilger aus aller Welt willkommen. Vier Hospitaleros erzählen von ihren Erfahrungen.

**Handwerk:** Für Winde genäht

In der Tuchwerkstatt in Greifswald werden noch Segel nach historischen Vorbildern gefertigt.

**Do It Yourself:** Schöne Deko-Ideen zum Selbermachen

**Gutes tun:** Missio

**Aus der Klosterküche:** Käsevielfalt aus dem österreichischen Stift Schlierbach

Im Zisterzienserstift Schlierbach in Oberösterreich werden Käsespezialitäten hergestellt. Ein Fokus liegt auf der Herstellung von Weichkäse mit Rohkulturen. In der Schau-Käserei kann man den Käsemachern bei der Arbeit zuschauen.

## Unterwegs zu mir

**Denkanstoß:** Wertschätzung – das gute Gefühl gesehen zu werden

**Wegbegleiter:** Schriftstellerin Enid Blyton

**Jahreskreis:** Den Wald in seiner ganzen Vielfalt entdecken

**Buch der guten Nachricht:** Interessante Menschen interpretieren ihre Lieblings-Bibelstelle

**Kolumne:** Anselm Grün zum Thema „Abschied nehmen“

Das Magazin für die Reise durchs Leben „der pilger“ hat in jeder Ausgabe eine Vielzahl von Serviceseiten, auf denen sich zu unterschiedlichen Themenfeldern Tipps und Termine, Rezepte oder Ideen zum Selbermachen finden. Impulse für ein gutes Leben und Rätseleseiten ergänzen die kleine Auszeit in Magazinform.

Als Mindstyle-Magazin mit christlichem Fokus richtet sich „der pilger“ an alle, die sich auf eine „Pilgerreise“ zu beeindruckenden Orten, außergewöhnlichen Menschen und zu sich selbst machen möchten. Das Magazin schlägt Brücken zwischen Tradition und Moderne, bietet Christliches und Spirituelles sowie Impulse für Gesundheit und bewusstes Leben.

## Unterwegs in der Welt

**Schwerpunktthema:** Entscheide dich und lebe

Viele Entscheidungen beeinflussen und verändern unser Leben maßgeblich. So zögern wir sie manchmal heraus, wollen uns davor drücken. Doch solange wir leben, müssen wir wählen. Von der Kunst, eine gute Entscheidung zu treffen.

**Begegnung:** Willi - unterwegs für die Sternsinger

Willi Weitzel reist für die jährliche Sternsingeraktion durch die Welt und gibt einen Einblick, wie Kinder in anderen Ländern leben, was ihnen fehlt und was sie sich wünschen.

**Deutschland:** Winterpilgern

Im Winter ist das Pilgern eine besondere Herausforderung, dafür aber auch eine tiefe Erfahrung, die Grenzen aufzeigt und Horizonte erweitert. Winterpilgern von Salzburg nach Traunstein auf dem Jakobsweg.

**Pilgerweg:** Pilgern in Armenien

Armenien, das Land am Fuße des Kaukasus, ist berühmt für seine uralten Klöster und Felsenkirchen. Pilger erwartet eine atemberaubende Natur und ein Land mit einer uralten christlichen Kultur.

## Unterwegs im Alltag

**Schöpfung bewahren:** Wie nachhaltiges Wirtschaften funktioniert

GemeinwohlökonomInnen setzen sich für ein Wirtschaftssystem ein, das sich statt an Wachstum an Nachhaltigkeit und Solidarität orientiert.

**Das andere Leben:** Mit dem Segelflugzeug um die Welt

Andreas Zmuda und Doreen Kröber haben sich vorgenommen, 160.000 Kilometer mit ihrem Ultraleichtflugzeug zu bewältigen. Vier Jahre lang waren sie über dem amerikanischen Kontinent unterwegs, bereits ein Jahr lang in Europa.

**Im Klostergarten:** Wein aus dem Heiligen Land

Die Salesianer Don Boscos bauen in den Bergen von Jerusalem, Bethlehem und Hebron Wein an. Mit den Erlösen des Weinverkaufs finanzieren sie ihre Projekte.

**Klosterapotheke:** Schwester Birgit über Muskatnuss und die Korianderfrucht

Schwester Birgit aus dem Franziskanerinnen-Kloster Reute bewahrt das alte Wissen der Klostermedizin. In dieser Ausgabe erklärt Sie, welchen Nutzen Muskatnuss und Korianderfrucht besitzen.

**Gemeinschaft pflegen:** Reparieren statt wegwerfen – Hilfe im Repair-Cafe

Statt den kaputten Toaster einfach wegzuworfen, gibt es auch die Möglichkeit, in einem Repair-Cafe um Hilfe zu fragen. Ehrenamtliche reparieren und geben Tipps, wie man selber Hand anlegen kann.

**Handwerk:** Schlittenbauer

Seit vier Generationen baut Familie Finkel aus Bad Oberdorf Holzschlitten.

**Do It Yourself:** Schöne Deko-Ideen zum Selbermachen

**Gutes tun:** Adveniat

**Aus der Klosterküche:** Süße Leckereien vom Frauenchiemsee

Im Kloster Frauenwörth auf der Fraueninsel fertigen die Benediktinerinnen ihr berühmtes Marzipan, Lebkuchen und Kräuterliköre.

## Unterwegs zu mir

**Denkanstoß:** Wenn ich ein Versprechen nicht halten kann!

**Wegbegleiter:** Charles de Foucauld

**Jahreskreis:** Ideen für besondere Weihnachtsgeschenke

**Buch der guten Nachricht:** Interessante Menschen interpretieren ihre Lieblings-Bibelstelle

**Kolumne:** Anselm Grün zum Thema „Wie Beziehungen funktionieren können“

Das Magazin für die Reise durchs Leben „der pilger“ hat in jeder Ausgabe eine Vielzahl von Serviceseiten, auf denen sich zu unterschiedlichen Themenfeldern Tipps und Termine, Rezepte oder Ideen zum Selbermachen finden. Impulse für ein gutes Leben und Rätselseiten ergänzen die kleine Auszeit in Magazinform.