

## Gönne dich dir selbst!

Im Alltag stehen wir immer wieder in der Gefahr, über unsere Kräfte zu leben und nur noch zu funktionieren – gerade in Berufen, die physisch und mental herausfordernd sind.

Mit einem Pilgertag laden wir dazu ein, wieder zu einer besseren Balance zu finden.

Durch Impulse, Übungen und das gemeinsame unterwegs sein in der Natur wollen wir Ihnen Gelegenheit geben, eigene Ressourcen und Kräfte (neu) zu entdecken.

Dabei ist uns wichtig:

- Den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen
- Anregungen zur Entspannung und zum Umgang mit Stress zu erhalten
- Einen inneren Kompass zum Thema Resilienz zu finden  
(Was macht mir Stress? Was gibt

mir Halt? Was sind meine Ziele? Was ist mir wichtig?)

- Weg-Gemeinschaft und Austausch mit anderen zu erfahren
- Spirituelle Impulse aus der christlichen Tradition zu bedenken

Unser Pilgerweg beginnt auf dem Parkplatz Vorholz bei Offenheim im Landkreis Alzey-Worms. Nach einer Mittagsrast an der Quelle der Selz bei Orbis, bei der wir Mitgebrachtes miteinander teilen, folgen wir dem Lauf der Selz und erreichen später die Klosterruine Sion. Von dort geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Wir pilgern auf normalen Wanderwegen im normalen Wandertempo. Die Strecke beträgt ca. 12 km.

**Der Pilgertag ist ein Angebot der Polizeiseelsorge für alle Bediensteten der Polizei des Landes Rheinland-Pfalz, vor allem im Bereich des PP Mainz.**

Auf dem Weg begleitet werden Sie von den beiden „Neuen“ der Polizeiseelsorge Rheinessen-Nahe:

### **Esther Braun-Kinnen**

Polizeiseelsorgerin  
Pastoralreferentin, Bistum Mainz

### **Michael Grimm**

Polizeipfarrer, Evangelische Kirche in Hessen und Nassau



**Polizeiseelsorge**  
**Rheinessen-Nahe**

[www.rlp.polizeiseelsorge.org](http://www.rlp.polizeiseelsorge.org)

## Termin

Montag 10. Juni 2024

Beginn: 9.30 Uhr – Ende: ca. 17.00 Uhr

## Treffpunkt

Parkplatz Vorholz, an der L 406 zwischen Offenheim und Oberwiesen (Navigationsgerät: Vorholz, 55234 Offenheim)

## Bitte mitbringen

- Regenkleidung, festes Schuhwerk, Kopfbedeckung, Rucksack
- Getränke, Zwischenverpflegung
- Beitrag zum gemeinsamen Mittagessen (Bring and Share)

## Nähere Informationen und verbindliche Anmeldung bis zum 2.6.2024 bei:

**Esther Braun-Kinnen** 0176-12539271,  
esther.braun-kinnen@bistum-mainz.de

**Michael Grimm** 01516-1055513,  
michael.grimm@ekhn.de

## Kosten/Sonderurlaub

Kosten entstehen nur für die Anreise und mitgebrachte Verpflegung.

Für die Teilnahme kann Sonderurlaub über den Dienstweg beantragt werden.

# Polizeiseelsorge Rheinessen-Nahe

[www.rlp.polizeiseelsorge.org](http://www.rlp.polizeiseelsorge.org)

## Gönne dich dir selbst!

Pilgertag für Bedienstete der  
Polizei zur Stärkung der Resilienz

- im Alzeyer Hügelland

