



## Presseinformation

# Fünf Tage therapeutisches Pilgern im Teutoburger Wald

## Sternförmige Pilgertour entlang des Jakobsweges mit therapeutischer Begleitung

**Bad Driburg. Seit November 2017 vereinen sich unter dem Dach des „Medical Health Spa“ im Gräflichen Park traditionelle Heilmethoden und schulmedizinische Expertise. Diesem Ansatz folgend bietet Dr. Martin Sonnabend vom 13. bis 18. Mai 2018 eine fünftägige Pilgertour mit ärztlich-therapeutischer Begleitung an. Start- und Zielpunkt ist jeweils das „Gräflicher Park Grand Resort“. Die Teilstrecken führen zum Weltkulturerbe Corvey, nach Brakel, Paderborn, Geseke und Lipstadt.**

Der Jakobsweg läuft mitten durch den Gräflichen Park, bevor er weiter bis nach Santiago de Compostela in Spanien führt. Dr. med. Martin Sonnabend, Arzt und Psychotherapeut in der „Park Klinik“ Bad Hermannsborn, hat diesen regionalen Verlauf des Jakobsweges erkundet. Er fragte sich schon oft, ob dieser Weg, auf dem schon -zig tausende Pilger sehr erstaunliche und oft unerwartete, persönliche Erfahrungen gemacht und manchmal sogar Offenbarungen erlebt haben, tatsächlich hilfreich sei - auch wenn man sich nur für kurze Zeit und ohne das Ziel zu erreichen, der besonderen Wirkung des Pilgerns hingibt. Nach gründlichen Recherchen und eigenen Tests ist der Internist und Naturheilkundler zu dem Ergebnis gekommen, dass auch ein kurzes Stück des Weges dem Wanderer schon dienen kann, persönlich weiter zu kommen. Er weiß: „Entscheidend ist meistens das Losgehen, der erste Schritt. Und dann – auf der schön geplanten Tour dreht sich manches um. Jetzt heißt es: Loslassen, kommen lassen, nur noch wahrnehmen, betrachten, hören, fühlen, riechen, schmecken, staunen, lächeln, hungern, weitergehen ... und die typischen Pilger-Fragen wie zum Beispiel ‚Was mache ich hier eigentlich?‘ überleben.“ Der Arzt ist sicher, dass Pilgern auch im kleinen Rahmen erfolgreich ist. Die Idee, geführte Pilger-Touren anzubieten, reifte. „Die Begegnung mit dem eigenen Ich, mit der Natur und mit Gott ist auch beim therapeutisch begleiteten Pilgern erfahrbar. Es kann der Beginn einer bedeutsamen Lebensreise werden, auch, weil die Seele endlich einmal Zeit hat, Schritt zu halten!“ Das bewusst geplante Wandern entlang des Jakobswegs ist nicht nur geeignet, um aktuelle Lebensfragen zu klären, sondern es dient als intensivierete Achtsamkeitsübung zur Schärfung der Sinne, Gesundung und zur Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Dr. Martin Sonnabend weiß, wovon er spricht: „Der ‚Camino‘, wie der Weg im Spanischen heißt, hat viele Gesichter und Antworten. Er kann aber auch durchaus schmerzhaft sein, körperlich wie seelisch!“



Die ärztlich-therapeutisch begleitete Pilgertour beginnt im „Gräflicher Park Grand Resort“ am Sonntag, den 13. Mai 2018 um 17 Uhr mit einer Einführung. An fünf Tagen pilgern die Teilnehmer mit Dr. Martin Sonnabend sternförmig vom Gräflichen Park aus nach Brakel, Höxter/Corvey, Altenbeken, Paderborn und Geseke, vielleicht sogar bis Lippstadt. An jedem Tag wird nach einem ausgiebigen Frühstück eine Strecke von 15 bis 20 Kilometern gelaufen, Teilstrecken werden mit dem Zug zurückgelegt. Für die Nachmittage sind Entspannung und Anwendungen im Hotel vorgesehen. An den Abenden bietet der Arzt Gesprächsrunden an, bei Bedarf auch therapeutische Einzelgespräche.

Die Kosten für die Pilgertour mit ärztlicher Begleitung betragen (je nach Hotel-Zimmer) ab 1.690,- Euro inklusive Übernachtung für fünf Tage mit Halbpension. Zur Anmeldung ist eine ärztliche Bestätigung der entsprechenden körperlichen Fitness notwendig. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung können Sie Dr. Martin Sonnabend gerne telefonisch erreichen unter der Tel. Nr. 05253- 407411.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:  
Anneka J. Hilgenberg  
Public Relations  
Unternehmensgruppe Graf von Oeynhausen-Sierstorff  
Brunnenallee 1  
33014 Bad Driburg

Tel: +49 5253 95 2573  
Fax +49 5253 95 23 155

E-mail: [anneka.hilgenberg@ugos.de](mailto:anneka.hilgenberg@ugos.de)  
Internet : <http://www.graeflicher-park.de> or [www.ugos.de](http://www.ugos.de)  
<http://www.facebook.com/GraeflicherPark>