



# Pilgerstammtisch Rothaargebirge



**Region Winterberg / Bad Berleburg / Schmallenberg**

## **Wanderung: Küstelberg und Qi Gong am Samstag 23. März 2024**

Wir wollen Menschen in der Region und darüber hinaus zum Thema Pilgern und Fernwandern zusammenbringen.

Wir treffen uns zu einer Wanderung, bei der erfahrene Pilgerinnen und Pilger dabei sind. So gibt es Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch auch für alle, die sich nur für das Thema interessieren. Diese mittelschwere Wanderung richtet sich besonders auch an Wander-Einsteiger.

### **Strecken-Wanderung und Qi Gong:**

#### **Über die Berge nach Küstelberg & Qi Gong Praxis**

**Termin: Samstag 23. März 2024 um 11:00 Uhr**

**Start-, und Zielpunkt: Küstelberg (bei Winterberg) Mitte Parkplatz**

**Wanderstrecke:** Wir nehmen den Bus (ab 11:13 Uhr) von Küstelberg nach Oberschledorn. Die Wanderstrecke von Oberschledorn aus führt uns entlang des Jakobswegs bis Küstelberg. Die Gesamtstrecke sind etwa 11 km mit 330 Höhenmetern, welche gut verteilt auch für Wander-Anfänger mit Grundkondition gegangen werden können.

Im Anschluss an die Wanderung haben wir in Küstelberg Gelegenheit **Qi Gong** zu praktizieren. Eine erfahrene Kursleiterin zeigt uns Qi Gong Körperübungen. Wenn die Schloßberg-Hütte in Küstelberg geöffnet ist, werden wir am Ende dort einkehren. Es ist festes Schuhwerk mit Profilsohle notwendig. Fahrtkosten für den Bus (ca. € 4,50 pro Person) sowie ein freiwilliger Beitrag zu den Qi Gong Übungen werden von den Teilnehmern vor Ort bezahlt.

Die Wanderung ist eine Veranstaltung des SGV Abteilung Girkhausen. Anmeldung ist nicht notwendig, weitere Infos unter 0160 903 48 064 (Markus Meyer und Kirsten Henken: in der Woche nach 17:00 Uhr - oder am Wochenende). Infos im Web:

[www.chemindecampstelle.de](http://www.chemindecampstelle.de)