

ANDREA LÖHNDORF

Anleitung zum Pilgern

Ein Lebensbegleiter

Deutscher Taschenbuch Verlag

29-59-

Inhalt

Einleitung.....	7
Die Pilgerreise als Lebensweg.....	15
Das Wunder des achtsamen Gehens.....	33
Die Suche nach dem heiligen Raum.....	53
Im Hier und Jetzt.....	77
Den Sinn für Abenteuer zurückerobern.....	97
Die Natur als Kraftquelle entdecken.....	113
Loslassen oder die Erfahrung der Wüste.....	121
Das Ziel ist der Anfang.....;.....	141
Quellennachweis, Literatur.....	144