



**Burnout-  
Lifecamp  
auf dem  
portugiesischen  
Jakobsweg**



**von und mit:  
Christina Bolte,  
BOHC-Nr. 1100251**



**Darf ich mich vorstellen?**

**Ich bin Christina Bolte, Ihre Burnout-Lotsin.**

**Seit meinem ersten Jakobsweg, den ich 2007 mit dem Fahrrad befuhr, hat sich in meinem Leben Vieles verändert.**

**Deshalb ist es mir ein Herzensanliegen, die Inhalte des Burnout-Helpcamps mit den Erfahrungen, die der Jakobsweg bietet, zu verbinden.**

**Ich freue mich, meine Gäste dabei begleiten zu dürfen!**



**Willkommen auf dem portugiesischen Jakobsweg – auf portugiesisch: Caminho de Sanstiago.**



**Der traditionelle Gruß der Jakobus-Pilger lautet „Ultreya“ – das bedeutet soviel wie: „Guten Weg“.**

**Das Zeichen der Jakobuspilger ist die gelbe Muschel.**

**Diese sind überall entlang des Weges zu finden, und sie weist uns Pilgern den Weg.**





**Der Ausgangspunkt für unseren gemeinsamen Weg ist in Valença, der nördlichste Ort auf der portugiesischen Seite des Caminos.**



**Hier treffen wir uns zur Einführung und zum Kennenlernen.**





**Immer den gelben Pfeilen oder  
den Schildern mit den Muschel-  
Symbolen nach.**

**Ultreya!**

**Am nächsten Tag starten  
wir unser Helpcamp  
sowie unseren  
gemeinsamen Pilgerweg.**



**Wichtig dabei immer:  
Ein gutes Frühstück –  
als Grundlage für die Etappe des Tages!**



**Anschließend erhalten die Gäste die erste Burnout-  
Helpcamp-Lektion des Tages, ...  
... dann begeben wir uns auf den Weg...  
... und begehen zusammen den Tag.**



**Bereits nach fünf Kilometern machen wir die erste „Grenzerfahrung“:**

**Mit Überschreiten der Brücke über den Rio Minho gelangen wir nach Spanien...**

**Bienvenido!**





**Wer möchte, kann im benachbarten Ort Tui die Kathedrale besichtigen oder eine erste Kaffee-Pause machen.**

**Von hier aus sind es noch etwa 112 Kilometer bis nach Santiago.**





**Wir wandeln auf einsamen  
Pfadern...**

**... und genießen die  
Landschaft...**

**Eine Einladung, die  
Gedanken fließen zu lassen?**

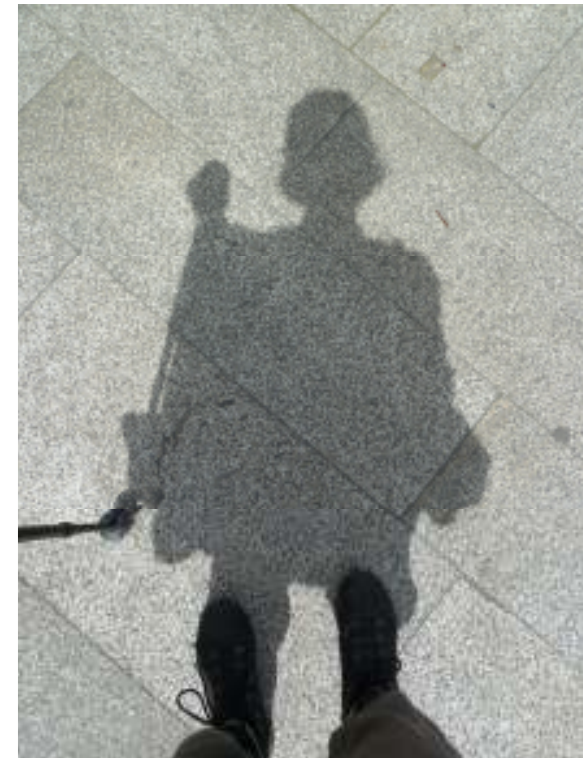




**... Manchmal treffen wir  
auf offene Türen...**



**... und manchmal begegnen wir  
unserem Schatten...**





**Die zweite Etappe führt uns  
vorbei am Meer...**



**... und erlaubt uns Weitblick  
über die Bucht von Vigo...**





**... danach machen wir uns  
auf den Weg zur nächsten  
Tagesetappe ...**

**Dabei ist die tägliche „Tagesetappe bzw. Wanderung auf dem Jakobsweg“ zum einen Gelegenheit zur Bewegung (Stressabbau!) - die tägliche Wegstrecke ist dabei zwischen 15-25 Kilometer. Andererseits bietet sie genügend Möglichkeit zur Reflexion über die erlebte(n) Helpcamp-Lektionen oder das Erleben der eigenen Innen- und Außenwelt.**



**Am Zielort haben die Gäste ausreichend Zeit zur freien Verfügung (z. B. zum Ausruhen, Stadt-Besichtigungen, Sehenswürdigkeiten, etc. ...)**

**Genauso zum Programm gehören natürlich auch die kulinarischen Highlights Spaniens!**



**Vor dem Abendessen kommt dann allerdings noch die 2. Helpcamp-Tageslektion sowie eine Austausch-Runde. Manchmal können auch noch die Tages-Aufgaben bearbeitet werden.**





... ob unter Palmen...



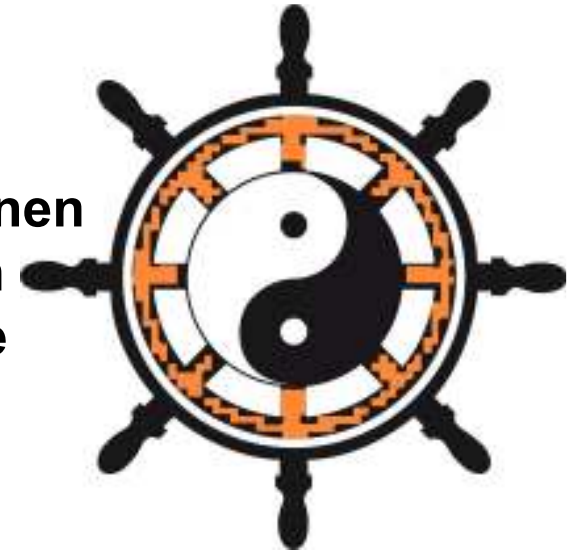
... oder bei den typisch spanischen „Tapas“ ...

**Natürlich reflektieren wir täglich über die gewonnenen Eindrücke und das Erlebte...**





... Manchmal begegnen uns unterwegs auch die eine oder andere Skurilität...







**Manchmal müssen wir uns auch entscheiden...**



**... aber nun ist es nicht mehr weit...**





CAMINO  
DE  
SANTIAGO  
ITINERARIO  
CULTURAL EUROPEO  
CONSEJO DE EUROPA  
23-10-87



**Geschafft! Angekommen!**

**Bei „Kilometer Null“ erreichen wir...**



PREMIO PRINCIPE DE ASTURIAS DA CONCORDIA  
2004 AO CAMINO DE SANTIAGO,  
COMO LUGAR DE PEREGRINACIÓN E  
DE ENCONTRO ENTRE PERSOAS E  
POBOS QUE, A TRAVÉS DOS SÉCULOS,  
SE CONVERTEU EN SIMBOLO  
DE FRATERNIDADE E VERTEBRADOR  
DUNHA CONCIENCIA EUROPEA. OVIEDO - 7 - IX - 2004



**... die beeindruckende  
Kathedrale von  
Santiago de Compostela!**

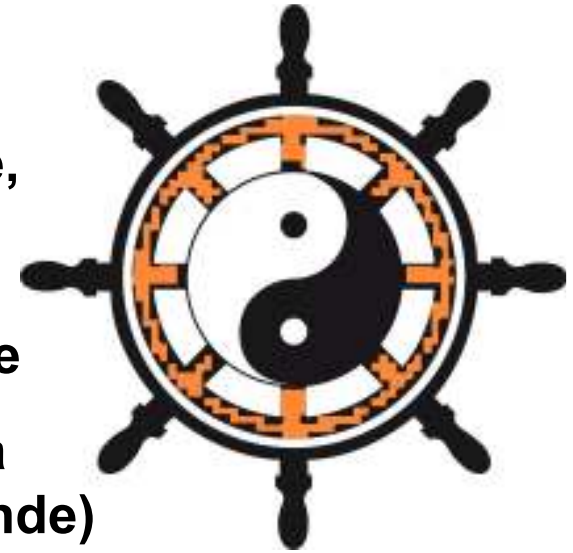


**(Übrigens auch für Nicht-  
Christen eine interessante  
Sehenswürdigkeit!)**



Wer möchte,  
kann sich  
„für seine  
Mühen“ eine

Compostela  
(Pilgerurkunde)  
erteilen lassen...



Dafür muss man täglich  
mindestens zwei Stempel  
in seinem Credential  
(Pilgerausweis)  
gesammelt haben.



**„Finisterre [...]:  
am Ende angekommen  
bedeutet auch Beginn  
eines neuen Abschnittes  
bzw. Weges. Am Ende  
kommt der Anfang“\***

**Zum Abschluss geht es  
noch zu dem kleinen  
Örtchen Finisterre –**

**lateinisch für:**

**Das „Ende der Welt“**



\* Quelle: Jakobs-Radweg – Bikeline Radtourenbuch, Esterbauer-Verlag 2004, S. 128

## Details und Informationen:

- Tägliches Lauf-Pensum: zwischen 15 und 25 km
- Normal kein Gepäcktransport
- Kleingruppen, max. 6 Teilnehmer
- 2 Coaching-Einheiten pro Tag:
  - 1x morgens vor dem Losgehen
  - 1x abends nach dem Ankommen

## Voraussetzungen an die Teilnehmer:

- körperliche Fitness (eigene Verantwortung für die Gesundheit)
- Burnout-Gutachten bei BOHC-Nr. ...
- vorher: telefonische Vorbereitung + 5 Wochen Tagebuch führen

## Preisstellung:

**1.600 Euro** zzgl. Arbeitsmaterial (2x50 €), Flug (ca. 400 €),  
Unterkünfte (ca. 7x 50 €), Essen  
(Gepäcktransport gegen Aufpreis)



## Termine 2013:

11.05.-19.05.2013

05.10.-13.10.2013