

# Pilgern in der Gruppe

**Nachhaltig neue Kraft schöpfen. Entspannen.**

Von Tübingen bis zum Bodensee bzw. ins Elsass gibt es sechs gut beschilderte Hauptwege: den Neckar-Baar-Jakobsweg, den Rothenburg-Rottenburger Weg, den Beuroner, den Hohenzollerischen, den Hegauer sowie den Linzgauer Jakobsweg. Sehr günstig, an drei Hauptwegen gelegen, hat die Ortschaft Frommenhausen (Teilort von Rottenburg am Neckar) in einem ehemaligen Raiffeisengebäude eine Pilgerherberge eingerichtet. Fuß- oder Fahrradpilger mit Ausweis erhalten dort ein sauberes Bett, eine Dusche, ein Frühstück mit frischgebackenem Bauernbrot aus dem Backhaus und – immer ein offenes Ohr. Die Herberge wird vom örtlichen Förderverein verwaltet und bietet Unterkunft gegen eine Spende.

Der Förderverein Frommenhausen e.V. organisiert aber auch Vorträge, Theaterveranstaltungen, Konzerte, Kreativworkshops, Naturschutzaktionen und Wochenend-Seminare. Zwei Seminare „Pilgern in der Gruppe“ versprechen im Oktober Entspannung und nachhaltiges Kraftschöpfen.

Mit einer besonderen Form der inneren Betrachtung beim Gehen und weiteren Achtsamkeits-Übungen wird auf dem Weg in und um die Pilgerherberge Abstand vom Alltag gewonnen. Es wird körperliche und psychische Entlastung spürbar. Die wirksamen Entspannungstechniken von der Kursleiterin Uta Steeb (Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Stuttgart) helfen, bei alltäglichen Aufgaben mehr Gelassenheit zu erleben und die stressauslösenden Situationen besser zu bewältigen. Durch die Anwendung einfach zu erlernender Übungen kann meist nach kurzer Zeit körperliche und seelische Entlastung gefunden werden. Die Übungen lindern u.a. Nervosität, Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit. Das Programm wird so vermittelt, dass es auch im Alltag angewandt werden kann.

Das erste Seminar findet unter dem Motto „Erntedank“ von Samstag, 2. Oktober bis Sonntag, 3. Oktober statt. Treffpunkt ist Samstag morgens am Bahnhof Bieringen. Gemeinsame Einstimmung und Wanderung durch das Starzeltal nach Frommenhausen. Übernachtung in der Pilgerherberge. Weitere Wanderungen auf dem Sternenweg und rund um Bad Niedernau. Mögliche Besichtigungen: Hirrlinger Erntedankteppich, Kloster Weggental und Rottenburger Dom.

Das zweite Seminar von Samstag, 16. Oktober bis Sonntag, 17. Oktober steht unter dem Motto „Innehalten im Alltag“. Am Samstag morgen trifft man sich am Bahnhof Rottenburg. Gemeinsam wird das Kloster Weggental besichtigt. Im Anschluss folgt eine Wanderung von Rottenburg über Weiler, Katzenbachtal, Sieben Täler. Übernachtung in der Pilgerherberge. Sonntag mittag Aufbruch nach Hechingen, Besichtigung der Stifts- und Stadtkirche St. Jakobus und der Kirche St. Luzen.

Infos und Anmeldung entweder über das Internet ([www.pilgerherberge-frommenhausen.de](http://www.pilgerherberge-frommenhausen.de)) oder telefonisch beim Förderverein Frommenhausen unter Telefon 07478 261323.



Die Kursleiterin Uta Steeb vor der Pilgerherberge Frommenhausen

Vi.S.d.P.:

Roland Harrer

1. Vorsitzender

Förderverein Frommenhausen e.V.

Burgmühlenweg 22

72108 Rottenburg am Neckar

Telefon 07478 261323

[www.frommenhausen.blogspot.com](http://www.frommenhausen.blogspot.com)

[www.pilgerherberge-frommenhausen.de](http://www.pilgerherberge-frommenhausen.de)

#### Die junge Vereinsgeschichte:

Neben der Organisation von verschiedenen Festen in dem 450-Einwohner-Dorf Frommenhausen setzte sich der Verein 2005 für den Erhalt des Backhauses ein. Im gleichen Jahr begann man mit der Erstellung eines großen Wildbienenhauses. 2006/07 bot der Verein verschiedene Tanzkurse in der Von-Wagner-Halle an. 2007/08 wurde von den Mitgliedern der alte Holzbackofen renoviert. 2007 folgte noch ein zweites Wildbienenhaus. 2008 war die Wildbienen-Anlage komplett. 2009 wurde dem Förderverein Frommenhausen für die Wildbienenanlage einer der ersten Preise aus dem "20. Zwiefalter Naturfond" verliehen. Der Förderverein steuerte für das 750-jährige Jubiläumfest 2008 federführend viele Ideen bei und setzte sie um. So z.B. die Aufstellung einer Figurenbeute im Rathausgarten und die neue Gestaltung des Rathausgartens. Die große Resonanz auf eine Patchwork-Ausstellung fand ihren Niederschlag in einer neu gegründeten Kreativwerkstatt, die sich seit Ende 2008 jeden Monat 1 bis 2mal trifft. Weiter ging die Vereinsarbeit mit dem Ausbau und der Betreuung der Pilgerherberge sowie mit der Konzeption des Pilger-Jubiläumsprogrammes. 2010 begann im Frühjahr die Arbeit für eine Baumreihe mit 21 „Bäumen des Jahres“. Im Frühjahr wurde die "Horchmuschel" eine Wildbienen-Wohnskulptur von Birgit Jönsson der Öffentlichkeit übergeben. In vielen Veranstaltungen und bei einem Jahresausflug wird die Gemeinschaft gepflegt. Am 1. August 2010 wurde dem Förderverein Frommenhausen e.V. von der Stadt Rottenburg offiziell die Betreuung und Organisation der Pilgerherberge Frommenhausen übertragen.

Das Spendenkonto des Vereins lautet: Konto 734 200 00, BLZ 600 698 76, Raiba Oberes Gäu.