

Im LAUFE der ZEIT

Gespräche über
das Älterwerden

PATMOS

Zu Fuss unterwegs
auf dem Ohr im Meer

04. – 09. Mai 2026

**entdecken und
begegnen**

Ich bin Thomas. Ich möchte mit anderen Menschen mein Staunen über diesen besonderen Flecken Erde teilen. Wir entdecken auf kürzeren



und längeren Wanderungen pilgernd das überschaubare Eiland mit seinen heiligen Orten, mit seinen rauen Hügellandschaften, vielfältigen Stränden und schmucken Dörfern. Wir nehmen Anteil am Alltag von Menschen, die da wohnen. Wir haben Zeit, uns von Wegzeichen aus Natur und Kultur zum Nachdenken anregen zu lassen.

nachdenken

Ich bin Frieda. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen an Lebensübergängen ins Älterwerden und ganz besonders gerne auf Wegen in der Natur.

Alter ist unsere Zukunft – aber welche Bilder und Werte leiten uns in dieser Lebensphase? Wie wollen wir diesen Lebensabschnitt achtsam gestalten, im Wissen darum, dass die Zeit beschränkt ist?

Wir nehmen uns im täglichen Unterwegssein auf der Insel Zeit, verschiedene Aspekte dieser Lebensphase zu reflektieren, wie z.B.:

*Spuren des Lebens,
Übergänge im Älterwerden*

Gut, aktiv, erfolgreich Altern?

Resilienz im Alter

*Abschiedlich leben und
neugierig bleiben*



hinhören

Die Umrissse von Patmos gleichen einem Ohr. Dort formte sich in Johannes, als hörte er es, was wir heute im biblischen Offenbarungsbuch lesen. Patmos ist ein heiliger Ort der griechisch-orthodoxen Christen. Ihre sinnliche Art, Glaube zu leben, regt an, über die eigene Spiritualität nachzudenken.

eingeladen sind

Menschen, die in der Nacherwerbszeit stehen und die noch gut zu Fuss sind. Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 15 begrenzt.

wohnen

Wir wohnen im einfachen, aber gastfreundlichen Hotel Hellinis, Skala. Es überzeugt durch einen gepflegten, blütenreichen Vorhof und die Aussicht auf den Hafen und das Hauptstädtchen Chora. Sie buchen dort selbst.

- essen** Einmal im Tag geniessen wir zusammen in einer Taverne mediterrane Kost. Verpflegung für Unterwegs kann in Skala eingekauft werden.
- reisen** An- und Rückreise sind nicht Teil der Pilgertage. Sie buchen diese selbst. Falls Sie dabei Schwierigkeiten haben, beraten wir Sie gerne.
- pilgern/wandern** Wir sind auf unseren Wanderungen je 2–3 Fusstunden zum Teil auf zauberhaften, aber rauen Fusswegen unterwegs. Wanderschuhe sind erforderlich.



- Begleitung** Frieda Hachen, Gerontologin, Busswil. fhachen@gmail.com
Thomas Schweizer, Theologe, Thun. pilger.begleiten@bluewin.ch
- Kosten** Kurskosten CHF 350.-
Akonto-Beitrag für 6 Hauptmahlzeiten, Eintritte, Begegnungen, ÖV, Führungen, Kaffee-Halte, Trinkgelder, Arbeitsmaterialien und Leitungs-Unkosten unterwegs. Der Beitrag wird am Schluss der Reise gemäss den effektiven Kosten abgerechnet. € 325.-
- Versicherung** Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen, eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen.

Geh, soweit du sehen kannst. Wenn du dort ankommst, wirst du sehen, wie es weitegeht. Thomas Carlyle

- Anmeldung** Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs. Anmeldeschluss 28. Februar 2026
- Stornierung** Nach der definitiven Anmeldung CHF 20.-. Ab Ende Februar 50%. Ab zwei Wochen vor der Reise: 100% des Kursbeitrages.

Kurs Im LAUFE der ZEIT

Anmeldetalon ☐ definitive Anmeldung ☐ provisorische Anmeldung

Kursbeginn: Montag, 4. Mai 2026, 10 Uhr vor dem Hotel Hellinis

Kursende: Samstag, 9. Mai 2026 mit dem Nachessen

Vorname	Name
Adresse	PLZ, Ort
Geburtsdatum	Pass- oder Personalausweis Nr.
Handynummer	Mailadresse
Geburtsdatum	Geburtsort (nicht Heimatort)
Krankenkasse und Kundenr.	(Grundversicherung)

☐ Ich habe zur Kenntnis genommen, dass ich für das Abschliessen allfälliger Zusatzversicherungen, für die Hotelbuchung und für die Organisation der An- und Rückreise selbst verantwortlich bin.

Ort und Datum

Unterschrift

Anmeldung

Anmeldung so bald wie möglich, spätestens aber bis 28. Februar 2026 an
T. Schweizer, Sonnenweg 4, 3600 Thun oder an pilger.begleiten@bluewin.ch

Wohnen:

hotelhellinispatmos@yahoo.gr, Tel. +30 22470 312754, +30 22470 31846

DZ/Frühstück für 2 Personen: 65 Euro pro Nacht

EZ/ Frühstück 55 Euro pro Nacht

Studio/Frühstück (1 od.2 Personen) 62/79 Euro pro Nacht

Für Frühbucher gibt's auf Wunsch Zimmer mit Meerblick. Das Hotel buchen Sie kurz nach der Kursanmeldung, selbst wenn die Fähr- und Flugverbindungen noch nicht bekannt sein sollten. Verschiebungen des Anfangs- und Endtages sind in der Regel kurzfristig noch möglich. Sollte das Hotel bei Ihrer Buchung schon ausgebucht sein, so wenden Sie sich an die Kursleitung. In dieser Jahreszeit kann in der Umgebung auch eine andere Unterkunft für Sie gefunden werden.

Reise:

Hinreise spätestens am Vortag. Rückreise frühestens mit der Nachtfähre am Abschlusstag. - Umweltfreundlichere Anreise: mit Bahn und Fähre (Ancona – Patras – Piräus – Patmos). Dauer 2,5 Tage. Oder man fliegt nach Kos oder Athen und setzt die Reise mit Fähre oder Schnellboot (von Piräus, respektive Kos) fort.

Die Fahrpläne der Abendfähren werden in der Regel erst im Januar oder Februar aufgeschaltet. Die Erfahrung zeigt, dass ab Kos in dieser Jahreszeit fast an jedem Tag entweder ein Abendfährschiff oder unter Tags ein Schnellboot verkehrt. Ab Piräus verkehrt die Fähre weniger häufig. Manchmal ist eine Übernachtung in Kos oder in Piräus/Athen nötig. Diese kann kurzfristig gebucht werden.