

Ich bin dann mal weg!

Im Alltag sehen wir uns alle immer wieder der Herausforderung gegenüber, gut mit unseren Kräften zu haushalten – gerade in einem Beruf, der physisch und mental herausfordernd ist wie der Polizeiberuf.

Mit einem Pilgertag laden wir dazu ein, dieser Herausforderung besser zu begegnen und zu einer inneren Balance zu finden.

Durch Impulse, Übungen und das gemeinsame Unterwegssein in der Natur wollen wir Ihnen Gelegenheit geben, eigene Ressourcen und Kräfte (neu) zu entdecken.

Dabei ist uns wichtig:

- Den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen
- Anregungen zur Entspannung und zum Umgang mit Stress zu erhalten
- Einen inneren Kompass zum Thema Resilienz zu finden (Was macht mir Stress? Was gibt mir

Halt? Was sind meine Ziele? Was ist mir wichtig?)

- Weg-Gemeinschaft und Austausch mit anderen zu erfahren
- Spirituelle Impulse aus der christlichen Tradition zu erhalten

Wir beginnen am Bahnhof von Assmannshausen im Rheingau und pilgern auf dem Rheinsteig bis nach Lorch. Unser Weg führt mit Auf- und Abstiegen durch Weinberge und Wald und gewährt immer wieder grandiose Ausblicke ins Mittelrheintal. Unterwegs halten wir eine Mittagsrast und teilen miteinander mitgebrachte Speisen. Kurz vor Lorch betreten wir das Gebiet des historischen „Freistaats Flaschenhals“.

Wir pilgern auf normalen Wanderwegen im normalen Wandertempo. Die Strecke beträgt etwa 15 km und ca. 430 Höhenmeter.

Der Pilgertag ist ein Angebot für alle Bediensteten der hessischen Polizei.

Auf dem Weg begleitet werden Sie von:

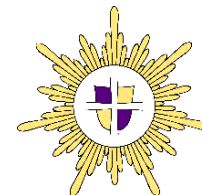
PHK Nenad Miklos

Silvan Welker

Behördliches Gesundheitsmanagement
Polizeipräsidium Westhessen

Pfarrer Dr. Michael Grimm

Polizeiseelsorge, Evangelische Kirche in
Hessen und Nassau



Termin

Mittwoch 23. September 2026

Beginn: 9.00 Uhr – Ende: ca. 17.30 Uhr

Treffpunkt (Anfang/Ende)

Parkplatz am Bahnhof Assmannshausen

(65385 Rüdesheim-Assmannshausen),

Rückkehr zum Startpunkt mit ÖPNV.

*Während der Sperrung der Bahnlinie gibt es
im Mittelrheintal einen Schienenersatzverkehr
i.d.R. im 30-Minuten-Takt.*

Bitte mitbringen

- Regenkleidung, festes Schuhwerk, Kopfbedeckung, Rucksack
- Getränke, Zwischenverpflegung
- Beitrag zum gemeinsamen Mittagessen (Bring and Share)

Anmeldung im Bildungsportal IBMS

bis zum 11.09.2026: IW_BGM_P

Infos zum Pilgertag:

BGM PP Westhessen: [ls3-](mailto:ls3-bgm.ppwh@polizei.hessen.de)

[bgm.ppwh@polizei.hessen.de](mailto:ls3-bgm.ppwh@polizei.hessen.de)

Michael Grimm michael.grimm@ekhn.de

Kosten/Dienst

Kosten nur für Anreise und Rücktransport zum Startpunkt mit ÖPNV.

Es handelt sich um eine dienstliche Veranstaltung (BGM-Maßnahme).



Polizeipräsidium
Westhessen

Ich bin dann mal weg!

Pilgertag für Bedienstete der
Polizei zur Stärkung der Resilienz

am Rheinsteig

von Assmannshausen nach Lorch

