

# Från uppkopplad till avkopplad!

Ett annat sätt att resa och uppleva nya miljöer, kulturer, människor och sig själv. Pilgrimsvandringen - den aktiva semestern och avkopplingen. Hållart och klimatvänligt på samma gång.

Just nu planerar jag min fjärde pilgrimsresa mot Santiago de Compostela. En resa i flera etapper varav tre redan avklarade. Mitt val av livsprojekt mynnade ur en önskan att kunna leva kravlöst, bekymmersfritt, fysiskt aktivt och samtidigt ha en skön semester med god mat och dryck. Valet föll på att börja en vandring från den historiska byn Le Puy-en-Velay i Frankrike där tusentals och åter tusentals pilgrimer startat sina vandringar i århundraden mot staden i nordvästra Spanien, mot Sankt Jacobs relik.



Åsa Hellström. Från inne till ute!



Nog finns det mål och mening i vår färd - men det är vägen, som är mödan värd. Karin Boye

Dagarna börjar med frukost tillsammans med de andra pilgrimerna eller på egen hand. Efter en snabb packning av alla tillhörigheter är jag iväg på min vandring västerut - en vandring som även tar mig iväg på inre äventyr. När jag under nio eller tio timmar per dag enbart fokuserar på var jag ska sätta ner foten nästa gång, finns utrymme för egna tankar. Eller inga alls.

Jag försöker turista i byar jag passerar och övernattar i. Det finns mycket att se och uppleva. Kultur och natur är en stor del av vandringen. En del byar verkar onåbara med bil. Ibland är det slitsamt att vandra men vid dagen slut är jag trött - och nöjd. Den franska husmanskosten är underbar då! Jag känner mig lagom sportig och lite som en äventyrare!

Jag föredrar att vandra själv - men är långt ifrån ensam. Jag vill upptäcka och vandra i mitt eget tempo. Långsamhetens verkningar når sedan långt utanför själva vandringstillfället. Det är något jag bär med mig resten av året. Som det är nu, har det inte alltid varit. En stressad och splittrad vardag utan fokus var mer vanligt innan mitt vandringsprojekt började. Nu är jag mer försiktig med min tid, mina resurser och mitt realkapital: hälsan och familjen.



En vacker by på min väg - Estaing.



En vägvisare till Santiago.

## Nyfiken på mera?

**Vill du bli inspirerad att ge dig iväg?**

**Det är inte svårt - det gäller bara att våga!**

**Detta kan vara starten till en lugnare tillvaro.**

Kontakta mig för en inspirerande föreläsning.

Praktiska råd, handfasta tips, vackra bilder, upplevelser och anekdoter utlovas!

Ultreia!

Åsa Hellström, Malmö

mail:asa@pilgrimsvandring.se, tel: 0702 263965