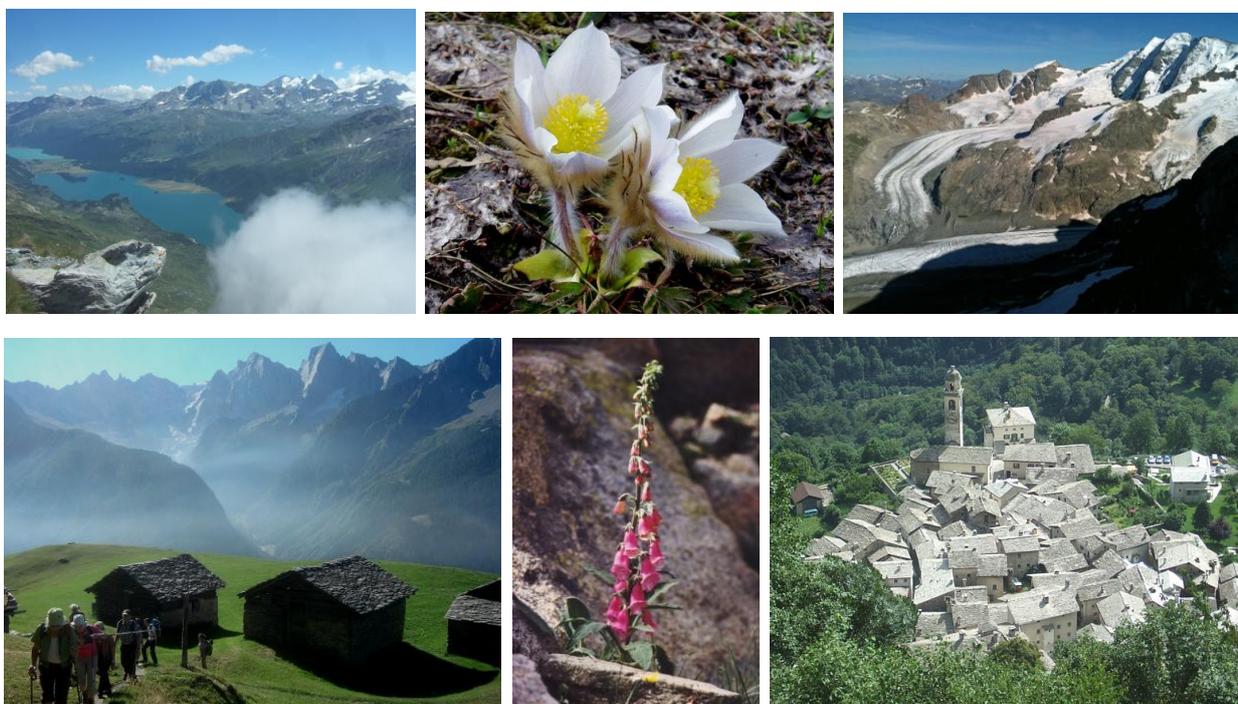




## Roman Mueller Treks & Meditation

Adinda Flemmichstr. 23 - 79100 Freiburg - Tel. / Fax: 0761-48816 -64/ -65 - Internet: [www.roman-mueller-seminare.de](http://www.roman-mueller-seminare.de)

### BERGWANDERN UND MEDITATION IN DEN ALPEN MIT ROMAN MUELLER



**DETAIL- INFORMATIONEN ZUM „KAILASH - ERSATZKURS“**

### **TRAUM- WANDERTOUREN IM BERGELL UND OBERENGADIN SCHWEIZ - ALPENSÜDSEITE**

**Termin: 17.9.-27.9.2020**

# TRAUM-WANDERTOUREN IM OBERENGADIN UND BERGELL

## DAS TOURENGEBIET

Das Bergell gehört zu den schönsten Gebirgsgruppen im gesamten Alpenraum. Bergell - das heißt auch: Verträumte Alpen- Südseite zwischen Engadin und Comer See. Traumhaft schöne Tages- Wanderungen führen auf alten Saumpfadern durch schöne Lärchen-, Zirbenwälder hinauf in eine stille und grandiose Gebirgswelt mit atemberaubenden, vergletscherten Granitbergen und einer reichhaltigen alpinen Flora.

Die Vielfalt und Schönheit des Oberengadins ist weithin bekannt. In den letzten 4 Tagen erleben wir das grandiose Bernina- Gebirge. Wir übernachten zuerst auf der Coaz- und der Tschervahütte. Dann Abstieg ins Tal + Aufstieg zur Bovalhütte. Bei guten Bedingungen: Übergang über den Morteratsch Gletscher zum Diavolezza-Haus (für Wanderer ohne Steigeisen und Eispickel möglich!)

## DIE WANDERTOUREN

Es gibt eine Vielfalt von Tourenmöglichkeiten, von denen ich die jeweils Passende aussuche:

- Tagestouren zum Fornogletscher, in das Val Muretto, in das Val Maroz, zum Albigniassee
- Tour von Soglio auf die malerischen Almen Tombal + Plän Vest. Anschließend Abstieg nach Soglio und Besuch dieses malerischen Bergdorfes: Kaffee im Palazzo Salis, dem alten Herrscherhaus des Bergeller Tales
- Tagestour zum Lunghin-See (Möglichkeit der Besteigung des Piz Lunghin/oder Crevasalvas) ,
- Ausflug zum eiszeitlichen Gletschermühlenpark am Maloja
- Aufstieg von Pontresina zur Coazhütte.
- Hüttenübergang von der Coazhütte zur Tschervahütte
- Abstieg nach Pontresina- Aufstieg zur Bovalhütte
- Übergang zum Diavolezza Haus (bei guten Bedingungen )

## VORAUSSETZUNGEN UND ANFORDERUNGEN

Wir sind auf Tages- Touren mit leichtem Tagesrucksack unterwegs. Wir gehen auf markierten Alpenvereinswegen ohne klettertechnische Schwierigkeiten. Die tägliche Gehzeit beträgt meist 4 - 5 Gehzeit mit ausreichenden Pausen. Bei einzelnen Tagen 6 Std.

Durchschnittliche zu bewältigende Höhenmeter der Touren liegen bei 600 bis 800 hm.

**Körperliche Fitness, Wander- Ausdauer und Trittsicherheit sind erforderlich !**

Jede/r Teilnehmer/in ist für die eigene Gesundheit selbst verantwortlich!



## TERMIN

17.9.-27.9.2020

## TREFFPUNKT UND ENDE DES KURSES

27.9.2020 um 17 Uhr im Haus Salecina am Maloja Pass.

Anreise per Auto über Julier oder das Engadiner Tal bis zum Maloja-Pass.

Anreise per Bahn über St Moritz und per Postbus zum Maloja Pass

Ende des Kurses: am 27.9. Talstation Diavolezza. um ca. 10 Uhr ( ca.30 Min per Bahn nach St Moritz)

## TEILNEHMERZAHL

10 -16 Personen

## KOSTEN

Kursgebühr: 590.-€

10 Übernachtungen mit HP: 790.- CHF (AV)

- 6 Ü im Haus Salecina: drei- 4 Mehrbett- Zimmer
  - 3 Ü auf 3 Hütten (Tschierva + Coaz+ Boval) mit HP im Lager
- Zimmer sind rar, aber möglich: (nur ein 4 er- Zimmer ist verfügbar: 15 Sfr. Aufpreis)  
für Alpenvereins- Mitglieder: minus je 10 SFr auf den 3 Hütten = minus 30 Sfr.
- 1 Ü im Diaviolezza- Haus im 6 er Zimmer

Zum Haus Salecina folgendes: Dieses 300 Jahre alte Haus ist ein einzigartiges Gemeinschafts - Haus für Begegnung und Bewegung. ([www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)) Jeder Teilnehmer wird in den 6 Tagen beim entweder beim Frühstück, Abendessen oder Saubermachen mit helfen. Salecina liegt ideal genau zwischen Bergell und Oberengadin abseits vom Malojapass, wodurch wir kurze Fahrzeiten zu den Ausgangsorten unserer Touren haben.



## AUSRÜSTUNG

Feste Wanderschuhe, die über die Knöchel reichen, Rucksack, Goretex- Anorak, warmer Pullover bzw Faserpelz, Regencap oder Knirps, Sonnenschutz (-brille, -Käppi, -Creme) Trekkinghose und Ersatzhose, Trinkflasche und/oder Thermosflasche, Kleider zum Wechseln, Leinen/Baumwoll/Seiden- schlafsack (Pflicht in den AV-Hütten), leichte Turnschuhe, Teleskop- Wanderstöcke zum Entlasten der Knie bei den Abstiegen.

## VERPFLEGUNG

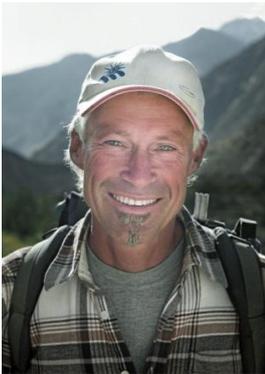
Geeignetes Essen für 3 Tage für unterwegs mitbringen: Vollkornbrot, Käse, Karotten, Äpfel, Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Getreide-Frucht-Schnitten, Schokolade. Im Val de Bregaglia können frische Lebensmittel nachgekauft werden.

## GEOLOGIE, FLORA, FAUNA

Das Bergell besteht geologisch aus einem hellen Granit, der am Ende der Gebirgsbildung an die Oberfläche gelangte. Ich gebe allen Interessierten Einblicke in die Geologie der Alpen: Entstehungsgeschichte, geologischer Aufbau, Eiszeitenperiode, Gesteine vor Ort. Und wir lernen die Vielfalt der alpinen Blumen-, Pflanzen- und Tierwelt kennen.



## KURSLEITUNG



Roman Mueller ist 62 Jahre alt und lebt mit seiner Familie in Freiburg. 1989 war er der erste Veranstalter von Bergwander- und Meditationsgruppen in den Alpen, die seitdem mit großem Erfolg stattfinden. Seit 29 Jahren Leitung von Trekking- und Meditationsreisen nach Nepal und Tibet. Seine Touren sind einem größeren Publikum aus der Sendung „Bergauf, bergab“ im bayrischen Fernsehen bekannt. Als begeisterter Bergsteiger verfügt er über eine langjährige, alpine Erfahrung in den Alpen, in Korsika, in den südamerikanischen Anden, in Neuseeland und im Himalaya. In Nepal, Tibet und Bhutan verbrachte er fast 5 Jahre seines Lebens. Nach dem Geologiestudium absolvierte er Ausbildungen in Atem-, Gestalt- und Körpertherapie. Außerdem arbeitet er auch als freiberuflicher Bildhauer („spirit in stone“)

### Der Weg in die Berge - ein Weg zu mir selbst

„Seit meiner Jugend gehe ich mit Begeisterung in die Berge: Ich tue dabei etwas, was mir Freude macht, womit ich mich frei fühle und wobei ich immer wieder Klarheit für das Wesentliche in meinem Leben finde. Obwohl es mir Spaß macht, auf Berge zu steigen, ist mir der „gemachte“ Gipfel dabei nicht das Wichtigste, sondern alle Erfahrungen, die ich unterwegs machen kann. Natürlich befriedigt mich die Bewältigung der körperlichen Anstrengung und das Erreichen eines Zieles, aber genauso wichtig ist mir die seelisch - geistige Erfahrung. Und diese hat mehr zu tun mit Wahrnehmung und Dasein. Im Rhythmus des Gehens und Atmens wird mein Kopf frei und meine Wahrnehmung verlagert sich in die Gegenwart. Beim Innehalten - im Hier und Jetzt - geht mein Herz auf durch das Erleben der Schönheit und Stille der Gebirgswelt. Ich kann mich eins fühlen mit der Natur und mit mir selbst. Das ist Meditation“

### STIMMEN VON TEILNEHMERN DER BERGWANDER- UND MEDITATIONSKURSE:

- „Die Sensibilität, mit der ich die Natur mit seiner Schönheit erfahren konnte, hat mich tief berührt. Die Natur und die liebevolle Gruppe haben mein Herz weit geöffnet und mich mit Glück erfüllt.“ Peter
- „Die Stille der Bergwelt, die Achtsamkeit beim Gehen, die vielen Eindrücke im Inneren und in der Natur und die Begegnungen mit den Teilnehmern haben mich ganz tief berührt. Es ist, als ob sich ein Knoten von meiner Seele gelöst hat.“ Birgit
- „Ich habe noch nie in meinem Leben so eine innere Ruhe gefunden und fühle mich körperlich total fit.“ Tito
- „Ich glaube, es gibt für Körper, Geist und Seele keine bessere Urlaubsart als die, die wir erleben durften. Und die besten Erinnerungen sind nicht die Fotos, sie sind in meinem Herzen.“ Heiner
- „Es war eine unglaublich schön Zeit - wir haben uns sehr wohlgefühlt“ Monika
- „Ich bin ganz erfüllt von einem Gefühl des Geborgenseins in der Natur, in der Gruppe und in mir selbst.“ Mathias
- „Ich bin sehr dankbar für diese Woche des Empfangens, der Fülle, der Freiheit, der Gemeinschaft und vieler Inspirationen“ Hayke
- „Es geht mir richtig gut. Ich bin erfüllt von der wunderbaren Zeit, die mir ganz viel Kraft gegeben hat“. Felizitas
- „Obwohl ich zum 1. Mal in den hohen Bergen war, habe ich ein Stück Heimat gefunden“ Regina
- „Neben der außerordentlich guten Stimmung in unserer Wandergruppe, war für mich das Tiefgehendste, die Ursprünglichkeit der Natur in mir selbst wiederentdeckt zu haben“ Mike
- „Die traumhaft schöne Landschaft, die sinnlichen Eindrücke und die Begegnung mit den Gruppenteilnehmern hat mich zu mir, zu meiner Mitte finden lassen“ Evelyn
- „Ich bin sehr dankbar für die kostbaren Tage. Das meditative Gehen in der Bergwelt hat meinen Kopf endlich wieder einmal zu tiefer Ruhe und positiver Leere kommen lassen“ Elke
- „Die Tour hat mir so was von gut getan – ich bin Schritt für Schritt bei mir angekommen, fühle mich körperlich total fit. und ich habe ein richtig gutes Lebensgefühl“ Evi
- „Ein faszinierendes Gemeinschaftserlebnis in einer herrlicher Bergwelt. Eine Woche mit sehr viel Lebensfreude und Spaß in der Gruppe -“ Günter
- „Es war ein Auftanken in wunderschöner Natur, einfach nur Dasein, atmen, gehen. Und gleichzeitig war es ein sehr schönes Gruppenerlebnis. Ulrike
- „Ich hätte nie geglaubt, dass zwischen fremden Menschen in wenigen Tagen so eine Offenheit entstehen kann“ Bernd

## BERGWANDERN UND MEDITATION



Meine Bergwander- und Meditationskurse kann ich inhaltlich mit folgendem Motto zusammenfassen:

### Erlebnis Gebirge, Stille, Menschsein

- **Erlebnis Gebirge:**

Für mich stehen im Gebirge nicht der Leistungsgedanke und das Erreichen eines Zieles im Vordergrund, sondern die vielfältigen und intensiven Erfahrungen, die ich in den Bergen machen kann. Natürlich macht es Spaß, auf Berge zu steigen und die eigene Kraft und Ausdauer zu erleben. Aber erst wenn ich die Schönheit der Natur tief erleben und genießen kann, geht auch mein Herz weit auf und ich kann mit anderen Menschen mehr Freude und Spaß haben.

- **Stille:**

Durch Meditationen in der freien Natur und durch die Zeiten, in denen schweigend gewandert wird, hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, inne zu halten, sich zu entspannen, mit seinem Inneren in Kontakt zu kommen und den Blick für das Wesentliche im Leben freier zu bekommen. Bei dieser Form des Wanderns findet jeder seinen eigenen Geh- Rhythmus und unser Atmen wird wieder frei. Dies baut nicht nur körperlichen Stress ab, sondern öffnet auch unseren Geist und unser Herz.

*Meditation in der Natur und mit der Natur bedeutet für mich,  
mir bewusst Zeit zu nehmen, in der ich nichts tue außer,  
mit allen Sinnen wahrzunehmen, um mit meiner Aufmerksamkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein.  
Wenn es mir gelingt, wach zu sein für den gegenwärtigen Augenblick,  
kann ich hinter den sinnlichen Wahrnehmungen eine große und weite Stille erfahren,  
diese Stille, die mit Worten nicht beschreibbar ist, aber in den Bergen oft so „unüberhörbar laut“ ist.  
In dieser Stille kann ich ein Verbundensein mit der Natur, mit den Bergen, mit der Welt erleben  
und eine überwältigende Schönheit wahrnehmen, die mich glücklich macht.*

Jeder kann die Meditationen mitmachen. Es braucht dazu keine speziellen Vorkenntnisse.

- **Menschsein**

Wir erleben eine persönliche und lebendige Gruppenatmosphäre, in der wir viel miteinander lachen. Es ist Raum dafür vorhanden, dass persönliche Erfahrungen mitgeteilt werden können. In den Sharingrunden können wir somit unsere Erlebniswelt mit anderen Teilnehmer/innen teilen. Sharing bedeutet dabei: Sich mitteilen und zuhören, ohne über das Mitgeteilte zu diskutieren.

**„Wahres Glück entsteht aus einem Gefühl des inneren Friedens und innerer Gelassenheit.“**

**Der XIV. Dalai Lama**