

| | | |
|---|---|---|
|  <p>Roman Mueller Treks & Meditation</p> | <p>- in Zusammenarbeit mit -</p> <p>Roman Mueller Treks & Meditation wurde 1988 von Roman Mueller gegründet. Er veranstaltet Trekking- und Meditationsreisen im Himalaya und Bergwander- und Meditationskurse in den Alpen und in Korsika. Seit 1999 besteht eine Zusammenarbeit mit Neue Wege.</p> |  |
|---|---|---|

BERGWANDERN UND MEDITATION IN DEN ALPEN MIT ROMAN MUELLER



DETAIL- INFORMATIONEN ZUM KURS

TRAUM- WANDERTOUREN IM VALLE DI CAMPO, IM OBER- ENGADIN UND UNTER- ENGADIN

Termin: 27.08.- 06.09.2023



ZUR REGION UNTER- UND OBER-ENGADIN UND POSCHIAVO MIT VALLE DI CAMPO

Die vielfältige Region des Engadins - mit den höchsten Erhebungen des Bernina- Gebirges - gehört zu den schönsten Gebirgs- Regionen im gesamten Alpenraum. Für den Wanderer eröffnen sich hier unzählige, abwechslungsreiche Wanderung- Möglichkeiten, die in dieser großartigen Gebirgs- Landschaft erlebt werden können. Bei einigen meiner Wanderkurse im Oberengadin war ich bereits im Valle di Campo unterwegs, wo dieser 11- tägige Wanderkurs zuerst hinführt. Das Valle di Campo liegt etwas südlich des Bernina- Passes im Poschiavo/Südschweiz und bekannt ist für seine schönen Bergseen. Anschließend fahren wir ins Unterengadin, wo wir 4 Nächte auf den beiden Hütten Chamonna dal Linard und Camonna Tuoi verbringen. Die letzten 3 Nächte übernachteten wir wieder im Haus Salecina am Malojapass, Ausgangsort für die Toure nin der westlichen Region des Oberengadins.



ZUM KURS UND DEN 3 TOURENGEBIETEN:

Dieser Wanderkurs ist für alle geeignet, **die kürzere Tagestouren mit leichtem Tagesgepäck unternehmen möchten.** Zur Anforderung des Kurses:

Die ersten 3 Nächte bleiben wir auf der gut erreichbaren **Saoseo- Hütte im Valle di Campo**, von wo aus wir Wanderungen mit leichtem Tagesgepäck unternehmen können.

- Danach fahren wir mit dem Auto für 4 Tage ins Unterengadin. Zuerst geht`s auf die kleine **Chamonna dal Linard**, wo sich die letztjährige Gruppe „sauwohl“ gefühlt hat. Tourenmöglichkeit ist die leichte Berg- Tour auf den Piz Glims (2836m) vorbei am Bergsee Lac Glims..
- Nach dem Abstieg nach Ladin genießen wir anschließend bei einem Spaziergang den wunderschönen Ort Guarda, der mit Sicherheit zu den allerschönsten Bergdörfern der Schweiz zählt. Auf dem landschaftlich schönen und einfachen Aufstieg erreichen wir die **Camonna Tuoi**, die am Fuß des bekannten Piz Buin liegt. Tourenmöglichkeit : Aufstieg zum Lac Blau, der als schönster See des Unter-Engadins zählt- und zur Furchletta.
- Die letzten 3 Nächte übernachteten wir -wie auch in den letzten Jahren - im **Haus Salecina am Malojapass**, von wo aus die letzten beiden Wanderungen im Gebiet des Silser und des Silvaplana Sees stattfinden - und ebenso die kurze Tour zum wunderschönen Cavlocchia- See. Bei mehreren Touren in diesem Kurs eröffnet sich der Blick auf die vergletscherten Berge des Bernina- Gebirges (Piz Palü, Piz Bernina, Biancograt, Piz Morteratsch) Das Ober- Engadin und die Südschweiz sind bekannt für überdurchschnittlich viel Sonnenschein. Hier ist die rätoromanische Sprache verbreitet mit solch klangvollen Namen wie Morteratsch, Tschierva, Guarda, Fliana, Lischana...bekannt sind die schönen Ortschaften wie Guarda, Sils Maria oder Zuoz mit ihren stattlichen Patrizierhäusern. Und begrüßt wird mit Allegra „freue Dich“. In diesem Sinne: Auf ins Engadin.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| • Termin: | 27.08. bis 06.09.2023 |
| • Kursgebühr: | 650 € |
| • 10 Übern. mit Halbpension | 680 SFr |
| • Für Nicht- AV- Mitglieder: | 745 SFr |
| • Teilnehmerzahl: | 8 bis max.15 |

Die angegebenen Übernachtungs- Preise für 2023 können sich noch leicht verändern !



P.S. Die Tuoihütte muss im Winter wegen einer Felssturzgefahr am Piz Buin geschlossen werden. Im Sommer hofft der Wirt, dass wieder geöffnet werden kann. Falls die Tuoihütte auch im Sommer geschlossen bleiben muss, werden wir diese 2 Nächte auf einer Oberengadiner Hütte (z.B Tschiervahütte) verbringen.

Zimmerplätze sind auf der Saoseohütte und im Haus Salecina möglich:

(Aufpreis pro Tag: 15-20 Sfr.- bitte bei Interesse anfragen)

Das 300 Jahre alte Haus Salecina ist ein einzigartiges Gemeinschafts - Haus für Begegnung und Bewegung. Jeder Teilnehmer wird in den 3 Tagen entweder beim Frühstück, Abendessen oder Saubermachen mit helfen. Salecina - abseits des Maloja- Passes - liegt ideal, um schnell ins Oberengadin zu gelangen.

VORAUSSETZUNGEN UND ANFORDERUNGEN

Mit Ausnahme der 3 leichten Hüttenaufstiege wandern wir mit leichtem Tagesgepäck.

Wir gehen auf markierten Alpenvereinswegen ohne klettertechnische Schwierigkeiten

- Die Gehzeiten zu den 3 Hütten, die bewältigt werden müssen, sind folgende:
 - **2 leichte Hüttenaufstieg mit 2 ½ - 2 ¾ Std. Gehzeit**
 - **1 leichter Hüttenaufstieg mit 1 ½ Std. Gehzeit**
- Die Gehzeiten der Touren liegen meist bei ca. 4 Stunden. **An einem Tag sind es ca 5 Std:**
Abstieg von Linardhütte 2 ¼ Std + Aufstieg zur Tuoihütte 2 ½ - 2 ¾ Std.
- **es ist möglich, an mehreren Tagen einen Rasttag einzulegen.**

Somit sind alle Touren für eine/n normal trainierte/n Wanderer/in gut zu bewältigen.

Für alle, die Lust dazu haben, weiter nach oben zu steigen, gibt es an mehreren Tagen dazu Gelegenheiten u.a die Besteigung des Piz Glims.

Die durchschnittlich zu bewältigenden Höhenmeter der Touren liegen bei 600 bis 800 hm.

Körperliche Fitness, Wander- Ausdauer und Trittsicherheit sind erforderlich !

Wir machen ausdrücklich Bergwanderungen!

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

AUSRÜSTUNG

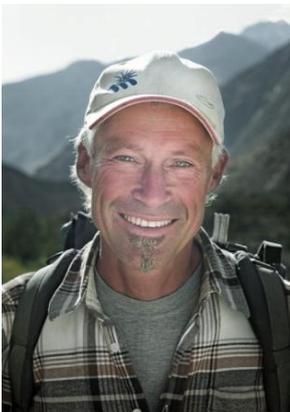
Feste Wanderschuhe, die über die Knöchel reichen, Rucksack, Goretex- Anorak, warmer Pullover bzw. Faserpelz, Regencap oder Knirps, Sonnenschutz (-Brille, -Käppi, -Creme) Trekkinghose und Ersatzhose, Mütze, Handschuhe, Trinkflasche und/oder Thermosflasche, Kleider zum Wechseln, Leinen/Seide oder Baumwoll- Schlafsack (Pflicht in den AV-Hütten), leichte Turnschuhe, Teleskop- Wanderstöcke zum Entlasten der Knie bei den Abstiegen. (Eine ausführliche Ausrüstungsliste erhalten sie nach der Anmeldung)

VERPFLEGUNG

Wir haben in allen Quartieren Halbpension. Es ist sinnvoll, für die ersten 3 Tage geeignetes Essen **für die Brotzeit unterwegs** mit zu bringen: Vollkornbrot, Käse, Karotten, Äpfel, Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Getreide-Frucht-Schnitten, Schokolade.

Im Haus Salecina und in Pontresina oder Samedan können frische Lebensmittel nachgekauft werden.

KURSLEITUNG



Roman Mueller ist 65 Jahre alt und lebt mit seiner Familie in Freiburg. 1988 war er der erste Veranstalter von Bergwander- und Meditationsgruppen in den Alpen, die seitdem mit großem Erfolg stattfinden. Seit 32 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 über 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 Wahr- nehmung und Da- sein. 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:

Aus den Kursen 2019 und 2020:

- „Die Schönheit der Natur und die Verbundenheit mit der ganzen Welt und mit der Gruppe zu erleben, war für mich etwas ganz besonderes“.
- „Schritt für Schritt durch Höhen und Tiefen bin ich durch die Alpen gegangen - ich bin voller Dankbarkeit“
- „Es waren so schöne, zwar anstrengende, gleichzeitig entspannende und vor allem eindrucksvolle Tage mit Euch zusammen! Danke!“
- „Oft hätte ich hüpfen und springen können vor Glück, umgeben von dieser großartigen Natur und so vielen netten Menschen“
- „Die Touren waren von einer großen Vielfalt. Es war mein schönster Bergurlaub“ Jutta
- „Diese besondere Woche voller Bewegung, Natur und Gemeinschaft in Stille wie im Gespräch, hat mich sehr berührt“ Stephanie
- „Vielen Dank für deine Unterstützung bei der "Bewältigung" der Tour. Es war anstrengend und schön. Der Zusammenhalt in der Gruppe hat sich gut entwickelt. Ich nehme viele schöne Erinnerungen mit.“ Karin
- „ ich nehme die Weite und Größe der Berge und die Kraft der Natur mit, die Begegnung mit Murmeltieren und Steinadlern - und natürlich mit Euch allen, die Erfahrung von körperlicher Stärke und Ausdauer, die neue Lust am Bergwandern und die erfahrbare Verbindung aus Spiritualität, Meditation und Bewegung in der Natur...“ Andreas
- „Vielen Dank für die täglichen Impulse durch die gezogenen Karten, für das Gehen im Schweigen und eine erlebnisreiche Woche in grandioser Natur“
- „ eine wundervolle Zeit reicher Begegnungen - sowohl landschaftlich als auch menschlich“

Aus früheren Kursen:

- „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 Sharing-Runden 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