



- in Zusammenarbeit mit -

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.



BERGWANDERN UND MEDITATION IN DEN ALPEN

MIT ROMAN MUELLER



DETAIL- INFORMATIONEN ZUM KURS

ZU FUß ÜBER DIE ALPEN: TEIL 1

29.7.- 9.8. 2024

ZU FUß ÜBER DIE ALPEN - TEIL 1

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

TERMIN

29.7.- 9.8. 2024

KOSTEN

Kursgebühr : 725 €

Übernachtung

mit Halbpension:

ca. 560 € (voraussichtlich etwas teurer wegen Preiserhöhungen!)

- 5 Übern. auf 5 AV- Hütten (Lager) + 1 Übern. im Naturfreundehaus Voldertal
- 5 Übernachtungen in Berg- Gasthöfen

- reduzierter Preis für Alpenvereins- Mitglieder voraussichtlich : 510 €

- bei 5 Quartieren ist Zimmerbelegung inbegriffen

- zusätzliche Zimmerbuchung bei den AV Hütten ist je nach Verfügbarkeit möglich:

AV- Mitglieder: plus 50 €

AV- Nichtmitglieder: plus 60 €

VORAUSSETZUNGEN

Die gesamte Alpenüberquerung ist keine Hochleistungstour.

Aber: Körperliche Fitness, gute Ausdauer und Trittsicherheit sind unbedingt erforderlich !!

Außerdem muss ein Rucksack von ca. 8 bis max. 10 kg getragen werden.

Alle Wege sind gute, markierte Wanderwege ohne klettertechnische Schwierigkeiten.

Es gibt aber 2 drahtseilversicherte Passagen (Birkkar-Sattel und Friesenbergscharte)

An den höheren Übergängen kann möglicherweise noch Schnee liegen.

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

Wer sich bezüglich der Anforderungen nicht sicher ist, sollte am besten bei mir anrufen, um alle offenen Fragen direkt zu klären.

AUSRÜSTUNG

Feste Wanderschuhe, die über die Knöchel reichen, Rucksack,

Goretex- Anorak + Regencap oder Knirps, warmer Pullover bzw. Faserpelz,

Sonnenschutz (-Brille, -Käppi, -Creme)

Trekkinghose und Ersatzhose, Kleider zum Wechseln,

Trinkflasche und/oder Thermosflasche,

Mütze + evt. dünne Handschuhe,

leichte Turnschuhe, Teleskop- Wanderstöcke zum Entlasten der Knie bei den Abstiegen.

VERPFLEGUNG

Geeignetes Essen für die Brotzeit unterwegs: Vollkornbrot, Käse, Karotten, Äpfel, Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Getreide-Frucht-Schnitten, Schokolade.

In Hall und Stein können frische Lebensmittel nachgekauft werden.

GEOLOGIE, FLORA, FAUNA

Ich gebe unterwegs allen Interessierten Einblicke in die Geologie der Alpen:

Entstehungsgeschichte, geologischer Aufbau, Eiszeitenperiode, jeweilige Gesteine vor Ort.

Und wir lernen die Vielfalt der alpinen Blumen-, Pflanzen- und Tierwelt näher kennen.

TEILNEHMERZAHL

8 bis 14 Personen

KURSLEITUNG



Roman Mueller ist 66 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 33 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 ca. 6 Jahre seines Lebens. Nach dem Geologie-Studium absolvierte er Ausbildungen in Atem-, Gestalt- und Körpertherapie. Außerdem arbeitet er als freiberuflicher Bildhauer.

Der Weg in die Berge - ein Weg zu mir selbst

„ Seit meiner Jugend gehe ich mit Begeisterung in die Berge, die seither eine große Anziehungskraft auf mich ausüben: 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. Und obwohl ich gerne auf Berge steige, ist mir nicht der „gemachte“ Gipfel das Wichtigste, sondern die vielfältigen Erfahrungen, die ich unterwegs in den Bergen machen kann. Diese bestehen aus einem Zusammenspiel von körperlichen, seelischen und geistigen Erfahrungen:

- zu staunen über die Schönheit und Vielfalt der Natur
- mich zu freuen an der Bewegung und an meiner körperlichen Kraft
- tage- oder wochenlang unter freiem Himmel im Rhythmus des Gehens frische Luft zu atmen
- auf Berge zu steigen und die Aussicht zu genießen
- die wertvollen Erfahrungen von Stille und Unendlichkeit machen zu dürfen, die in mir einen inneren Frieden

hinterlassen und mich dem großen Geist nahe fühlen lassen.

- mein Herz weit aufzumachen und mich glücklich zu fühlen

Ich kann mich in den Bergen frei fühlen und Lebensfreude pur erleben. Dies hat auch etwas mit einer geistigen Erfahrung zu tun, bei der es nicht darum geht, etwas zu erreichen, sondern wahrzunehmen. Wenn sich meine Wahrnehmung in den gegenwärtigen Augenblick verlagert, wird mein Kopf wieder frei. Beim Innehalten - im Hier und Jetzt - nicht erst auf dem nächsten Gipfel - geht mein Herz auf durch das Erleben der Schönheit und Stille der Gebirgswelt. So kann ich mich eins fühlen mit der Natur und mit mir selbst.

Das ist für mich Meditation“.

Roman Mueller

STIMMEN VON TEILNEHMERN DER BERGWANDER- UND MEDITATIONSKURSE:

*„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 schöne Zeit - wir haben uns sehr wohlgefühlt“

Monika

„Ich bin erfüllt von einem Gefühl des Geborgenseins in der Natur, in der Gruppe und in mir selbst.“

Mathias

„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

„Eine Traum Alpentour, von der ich lange zehren kann“

Martina

„ Die Magie der Dolomiten hat meine Seele tief berührt. Dies in einer Größeren Gruppe mit Leichtigkeit und gemeinsamen Ziel erleben zu dürfen, war ein großes, unbeschreibliches Geschenk“

Ingrid

„ Danke für die Reise zu mir selbst und die Möglichkeit, die Kraft der Berge wieder zu spüren“

Veronika

„Zu spüren, dass die Kraft nicht ausgeht, wenn man weitermacht, ist einfach großartig“

Jens

„11 Tage Natur pur - ein Geschenk. Danke für die sichere Führung und an die Gruppe, die mir das Herz geweitet hat“

Constanze

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.

- **Mensch sein**

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