

# «Mit allen Sinnen unterwegs»

**Fünf Tage mit Wandern, Meditieren und  
Heilkräutertag in Ftan im Unterengadin**

Mo. 11. bis Fr. 15.Juli 2022



Leitung:

Urs Meier, Pilgerbegleiter EJW, Meditationsleiter, Uznach

Erika Meier, Co-Leiterin, Sozialpädagogin, Uznach

Möchten Sie Ihren Alltag einige Zeit hinter sich lassen? Wollen Sie ein paar Tage in die Natur eintauchen, Wanderungen über Bergwiesen des Unterengadins erleben, Ihre Sinne mit täglichen Meditationsübungen vertiefen, einen Heilkräutertag erleben und in der wunderbaren Bergwelt Freizeit geniessen?

### **Das Angebot:**

Unser Aufenthalt ist im schönen Dorf Ftan im Unterengadin. Die Übernachtungen finden im Hotel Bellavista sowie teilweise in der gleich nebenan liegenden Ferienwohnung Chasa Rontsch statt.

Zum Tagesbeginn und -abschluss werden in der schlichten Arvenkirche in Ftan, einfache Meditationsübungen angeboten, welche die persönliche Balance und die Offenheit der Sinne unterstützen. Täglich findet eine Wanderung in der Engadiner Bergwelt statt. Unterwegs werden Impulse zu Achtsamkeit vermittelt und am Donnerstag stehen Heilkräuter im Mittelpunkt. Die reine Wanderzeit beträgt jeweils bis zu drei Stunden, in angenehmem Tempo.

Ausserhalb des Programms besteht Freiraum für eigene Freizeit und Erholung, z.B. am nahen Badesee. Das Frühstück ist im Hotel resp. der Wohnung, Mittagslunch aus dem Rucksack. Die Abendessen sind im Restaurant.

### **Kurs- und Tagesablauf:**

#### Montag:

Eintreffen zwischen 16 - 17 Uhr, Treffpunkt Hotel Bellavista im Dorfzentrum Ftan (Bushalt Ftan cumün). Begrüssung, Zimmeraufteilung, Nachtessen im Restaurant, Kurseinführung.

#### Dienstag und Mittwoch:

- Morgenmeditation (Kirche Ftan)
- Frühstück (Hotel Bellavista resp. Ferienwohnung)
- Tagesausflug mit Wanderung, Anleitung zu Achtsamkeit
- Zeit zur freien Verfügung
- Abendessen im Restaurant
- Impuls und Abendmeditation (Kirche Ftan)

Donnerstag

Gleicher Tagesablauf, mit Heilkräuter-Wanderung.

Freitag:

Gleicher Tagesablauf, Kursende um 15.30 Uhr.

**Ausrüstung:**

Stabile Schuhe, Rucksack, Sonnen- und Regenschutz, ev. Badesachen

**Anmeldungen** werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Teilnehmerzahl nur 10 Personen. Anmeldeschluss ist spätestens der 25. März 2022.

Für eventuelle Auskünfte wenden Sie sich gerne an die Leitung. Weitere Informationen erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

----- ✂ -----

**verbindliche Anmeldung: Kurs 11. - 15.7.2022, Ftan**

im Einzelzimmer à Fr 695.-      (→ bitte ankreuzen!)

im Doppelzimmer à Fr. 645.-

Name/ Vorname .....

Strasse .....

PLZ/ Ort .....

Tel./Mobil .....

E-Mail .....

Datum/Unterschrift .....

**Rücktrittskosten bei Stornierung:** Ab dem 15.3.2022 wird der volle Kostenbetrag verrechnet, sofern der freie Platz nicht mehr besetzt wird. Der Abschluss einer Reiseversicherung wird empfohlen.

**Anmeldung mit Talon an:** Urs Meier, Speerstrasse 4, 8730 Uznach

## **Leitung**

- Urs und Erika Meier, Speerstrasse 4, Uznach, 079 509 08 29  
www.pilgern-meditation.ch / u.m@hispeed.ch
- Heilkräutertag: Anneliese Eberhard, dipl. Naturheilpraktikerin,  
Ernetschwil, www.naturheilpraxis-ernetschwil.ch

## **Kosten:**

- Einzelzimmer mit Frühstück und Kurskosten Fr. 695.- pro Person.
  - Doppelzimmer mit Frühstück und Kurskosten Fr. 645.- pro Person
- Bergbahnen/ÖV sind inbegriffen. Zusätzlich selbst zu bezahlen sind Tagesproviant (Einkauf im Dorfladen), Nachtessen im Restaurant.

**Corona:** Es gelten die behördlichen Weisungen des BAG

**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden!

----- ✂ -----

## **Anmeldung**

bitte in Couvert einsenden an:

Urs Meier  
Speerstrasse 4  
8730 Uznach