

«Mit allen Sinnen unterwegs»

Wandern, Natur, Achtsamkeit und Meditation

Bildungshaus Schloss Goldrain

Vinschgau, Südtirol

So. 15. bis Fr. 20.Sept. 2024



Leitung:

Urs Meier, Pilgerbegleiter EJW, Meditationsleiter, Uznach

Erika Meier, Sozialpädagogin, Uznach

Möchten Sie Ihren Alltag einige Zeit hinter sich lassen? Wollen Sie ein paar Tage in die Natur eintauchen, einfache Wanderungen im nahen Südtirol erleben, Ihre Sinne mit täglichen Meditationsübungen vertiefen, die gemütliche Atmosphäre und Gastfreundschaft im Bildungshaus genießen?

Das Angebot:

Unser Aufenthalt ist im schönen Vinschgau im Südtirol. Alle Übernachtungen erfolgen im Bildungshaus Schloss Goldrain, Einzelzimmer inkl. Frühstück und Abendessen. Mittagslunch aus dem Rucksack.

Täglich findet eine Wanderung statt, unter anderem im Nationalpark Stilfserjoch. Unterwegs werden Impulse zu Achtsamkeit vermittelt. Die reine Wanderzeit beträgt jeweils bis zu drei Stunden, in angepasstem Tempo. Zum Tagesbeginn und -abschluss werden einfache Meditationsübungen angeboten, welche die persönliche Balance und die Offenheit der Sinne unterstützen.

Tagesexkursion in Begleitung von Wolfgang Platter, Biologe und pensionierter Direktor des Nationalparks Stilfserjoch, mit Wanderung zu den Urlärchen in der Alpinlandschaft des oberen Martelltals.

Anreise

An- und Rückreise sind individuell. Das Bildungshaus Schloss Goldrain ist gut erreichbar, mit SBB und PTT via Landquart, Zernez bis Müstair. Im gleichen Bus über die Schweizer Grenze weiter bis zur Endstation Mals. Ab Bahnhof Mals mit der Vinschgerbahn noch 6 Stationen weiter bis Bahnhof Goldrain. Ein Fahrplan als Vorschlag für die Anreise wird später bekannt gegeben.

Kurs- und Tagesablauf:

Sonntag:

Bildungshaus Schloss Goldrain: Zimmerbezug ab 15 Uhr möglich.
Kursbeginn 17 Uhr, Nachtessen, Kurseinführung.

Montag bis Donnerstag:

- Morgenmeditation
- Frühstück
- Tagesausflug mit Wanderung, Impulse zu Achtsamkeit
- Zeit zur freien Verfügung
- Abendessen
- Impuls und Abendmeditation

Freitag:

Vormittagsprogramm wie an den Vortagen. Rückreise ab 14 Uhr oder individuelle Zusatzübernachtung in der Region.

Ausrüstung:

Stabile Schuhe, Rucksack, Sonnen- und Regenschutz

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Teilnehmerzahl ca. 12 Personen. Anmeldungen sind erwünscht bis 28.6.2024. Ev. spätere Anmeldung auf Anfrage möglich.

----- ✂ -----
verbindliche Anmeldung: Kurs 15. - 20.Sept. 2024, Schloss Goldrain
Kurskosten mit Einzelzimmer und Halbpension Fr 830.-

Name/ Vorname

Strasse

PLZ/ Ort

Tel./Mobil

E-Mail

Datum/Unterschrift

Rücktrittskosten bei Stornierung: Ab dem 15.6.2024 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 / ursm8730@gmail.com

Kosten:

Einzelzimmer, Halbpension und Kurskosten Fr. 830.- pro Person.
Zusätzlich selbst zu bezahlen sind Tagesproviant (Einkauf vor Ort),
Kurzstrecken mit ÖV, An- und Heimreise.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!

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

Anmeldung

bitte in Couvert einsenden an:

Urs Meier
Speerstrasse 4
8730 Uznach