

# «wandern und geniessen»

**Eine meditative Wanderwoche  
in der Surselva GR  
Sumviggt bei Disentis  
Mo. 15. bis Fr. 19.Sept. 2025**



## Leitung:

Urs Meier, Pilgerbegleiter EJW, Meditationsleiter, Uznach  
Erika Meier, Sozialpädagogin, Uznach

## Kulinarisches:

Bettina Flick, Seelsorgerin, Köchin aus Leidenschaft, Schmerikon

Meditatives Wandern bedeutet achtsam und bewusst in der Natur unterwegs zu sein, ihrer Schönheit, Wildheit und Ganzheit offen zu begegnen. Bei dieser sanften Art des Wanderns tauchen wir mit allen Sinnen ein in die Ruhe und Heilkraft der Natur, schöpfen dabei neue Kraft und Lebensfreude. Einfache Körper- und Sinnesübungen helfen uns zum Entspannen und Entschleunigen. Begegnung und Austausch sowie ungezwungenes Zusammensein in der Gruppe begleiten uns.

### **Das Angebot:**

Unser Aufenthalt ist in der reizvollen Landschaft der Surselva, im Bündner Oberland. Wir wohnen im gemütlichen «Haus Sonnennest» und werden von unserer eigenen Köchin gepflegt. Die Hauptmahlzeit ist vegetarisch, Mittagslunch wird zur Verfügung gestellt.

Täglich findet eine Wanderung in der Region statt. Die reine Wanderzeit beträgt jeweils bis zu drei Stunden, mit Aufstieg von max. 300 Höhenmetern. Unterwegs werden Impulse zu Achtsamkeit vermittelt. Zum Tagesbeginn und -abschluss werden einfache Meditationsübungen angeboten, welche die persönliche Balance und die Offenheit der Sinne unterstützen.

### **Anreise**

An- und Rückreise sind individuell.

### **Kurs- und Tagesablauf von Mo 17.00 bis Fr 14.00 Uhr**

#### Montag:

Sonnennest Sumvigt: Zimmerbezug ab 16 Uhr.

Kursbeginn 17 Uhr, Nachtessen, Kurseinführung.

#### Dienstag bis Donnerstag:

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

Freitag:

Vormittagsprogramm wie an den Vortagen. Kursabschluss 14 Uhr.

**Ausrüstung:**

Stabile Schuhe, Rucksack, Sonnen- und Regenschutz

**Anmeldungen** werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Teilnehmerzahl ca. 10 Personen. Anmeldungen sind erwünscht bis 10.7.25. Ev. spätere Anmeldung auf Anfrage möglich.

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



**verbindliche Anmeldung: Kurs 15. - 19.Sept. 2025 in Sumvigt**

Kurskosten mit Übernachtung und Vollpension: EZ 780.- / DZ 710.-

Name/ Vorname

.....

Strasse

.....

PLZ/ Ort

.....

Tel./Mobil

.....

E-Mail

.....

Zimmerwunsch

Einzel  Doppel  egal (bitte ankreuzen)

.....

Datum/Unterschrift

.....

**Rücktrittskosten bei Stornierung:** Ab dem 30.6.25 wird der volle Kostenbetrag verrechnet, sofern der freie Platz nicht mehr besetzt wird. Der Abschluss einer Reiseversicherung wird empfohlen.

## **Kontakt**

Urs und Erika Meier, Speerstrasse 4, Uznach, 079 509 08 29  
www.pilgern-meditation.ch / ursm8730@gmail.com

## **Zimmerauswahl und Kosten pro Person:**

Beschränktes Zimmerangebot. Den Zimmerwunsch bitte auf der Anmeldung eintragen. Die definitive Zimmerbelegung wird nach der Anmeldung zeitnah, durch die Kursleitung, abgesprochen und vereinbart.

Verfügbar sind:

3 Doppelzimmer mit Dusche/WC im Zimmer Fr. 710.-

4 Einzelzimmer mit Dusche/WC im Gang Fr. 780.-

Die Kosten enthalten Übernachtung mit Vollpension und Kursleitung. Ein Platz mit 50% Ermässigung steht für Inhaber der KulturLegi zur Verfügung. Im Preis nicht enthalten sind regionale Fahrten mit Bus, Bahn- oder Bergbahn.

**Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden!

---

----- ✂ -----

## **Anmeldung**

bitte in Couvert einsenden an:

Urs und Erika Meier  
Speerstrasse 4  
8730 Uznach