

# «wandern und geniessen»

**Eine meditative Wanderwoche  
in der Surselva GR  
Sumvitg bei Disentis  
Mo. 5. bis Fr. 9.Okt. 2026**



## 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 Sumvitg: Zimmerbezug ab 16 Uhr.

Kursbeginn 17 Uhr, Nachtessen, Kurseinführung.

#### Dienstag bis Donnerstag:

- Morgenmeditation / Shibashi Qi Gong
- 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 1.8.26. 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 5. - 9. Okt. 2026 in Sumvitg**

Kurskosten mit Übernachtung und Vollpension: siehe Rückseite

Name/ Vorname .....

Strasse .....

PLZ/ Ort .....

Tel./Mobil .....

E-Mail .....

Zimmerwunsch

Einzel  Doppel  egal (bitte ankreuzen)

Altbau  Neubau  egal (bitte ankreuzen)

Datum/Unterschrift .....

**Rücktrittskosten bei Stornierung:** Ab dem 31.05.25 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. Verfügbar als Einzel- (EZ) oder Doppelzimmer (DZ) sind:

4 Zimmer Altbau, Dusche/WC im Gang als DZ Fr. 700.- / EZ 760.-

3 Zimmer Neubau, Dusche/WC im Zimmer als DZ Fr. 780.- / EZ 880.-

Den Zimmerwunsch bitte auf der Anmeldung eintragen.

Die Kosten enthalten Übernachtung mit Vollpension und Kursleitung.

Ein ermässiger Preis ist auf Anfrage möglich. 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