



- 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. 2020

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

TERMIN

29.7.-9.8. 2020

KOSTEN

Kursgebühr : 650 €

Übernachtung
mit Halbpension:

520 € - 6 Übern. auf 6 AV-Hütten (Lager) / 4 Ü in Berggasthöfen, 1 Ü auf Alm
- reduzierter Preis für Alpenvereins- Mitglieder: 430 €
- bei 4 Quartieren ist Zimmer inbegriffen
- zusätzliche Zimmerbuchung ist bei den AV Hütten und auf der Alm nach Verfügbarkeit möglich.

AV- Mitglieder: plus 55 €

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. 8-10 kg getragen werden.

Alle Wege sind gute, markierte Wanderwege ohne klettertechnische Schwierigkeiten.

Es gibt Drahtseilversicherte Passagen und an den Übergängen kann möglicherweise Schnee liegen.

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

AUSRÜSTUNG

Feste Wanderschuhe, die über die Knöchel reichen, Rucksack, Goretex - Anorak, warmer Pullover bzw Faserpelz, Regencape oder Knirps, Sonnenschutz (-brille, -Käppi, -Creme) Trekkinghose und Ersatzhose, Mütze, Handschuhe, Trinkflasche und/oder Thermosflasche, Kleider zum Wechseln, Leinen/Seiden bzw Baumwollschlafsack (Pflicht in AV-Hütten), leichte Turnschuhe oder Hüttenschlappen, Teleskop- Wanderstöcke zum entlasten der Knie bei Abstiegen. Eine Minimalpackliste wird nach der Anmeldung zugesandt !

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:

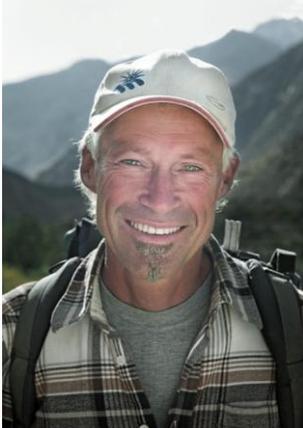
Entstehungsgeschichte, geologischer Aufbau, Eiszeitenperiode, jeweilige Gesteine vor Ort.

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

TEILNEHMERZAHL

8 bis 15 Personen

KURSLEITUNG



Roman Mueller ist 62 Jahre alt und lebt mit seiner Frau Yvonne und ihren gemeinsamen Kindern Jonathan und Clara in Freiburg. Vor 31 Jahren war er der erste Veranstalter von Bergwander- und Meditationsgruppen in den Alpen, die seitdem mit großem Erfolg stattfinden. Seit 29 Jahren leitet er Trekking- und Meditationsreisen nach Nepal und Tibet. Seine Touren sind einem größeren Publikum aus der Sendung „Bergauf, bergab“ im bayrischen Fernsehen bekannt geworden. Als begeisterter Bergsteiger und Wanderer verfügt er über eine langjährige alpine Erfahrung in den Alpen, in Korsika, in den südamerikanischen Anden, in Neuseeland und im Himalaya (Nepal, Tibet, Bhutan). In Nepal und Tibet verbrachte er insgesamt ca. 4 ½ Jahre seines Lebens. Er ist außerdem freiberuflicher Bildhauer <http://www.spiritinstone.de> und Atem-, Gestalt- und Körpertherapeut.

Der Weg in die Berge - ein Weg zu mir selbst

„Seit meiner Jugend gehe ich mit Begeisterung in die Berge: 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. Obwohl es mir Spaß macht, auf Berge zu steigen, ist mir der „gemachte“ Gipfel dabei nicht das Wichtigste, sondern alle Erfahrungen, die ich unterwegs machen kann. Natürlich befriedigt mich die Bewältigung der körperlichen Anstrengung und das Erreichen eines Zieles, aber genauso wichtig ist mir die seelisch - geistige Erfahrung. Und diese hat weniger zu tun mit dem Erreichen des Gipfels, sondern mit Wahrnehmung und Dasein. Im Rhythmus des Gehens und Atmens wird mein Kopf frei und meine Wahrnehmung verlagert sich in die Gegenwart. 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. Ich kann mich eins fühlen mit der Natur und mit mir selbst. Das ist 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 schön 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

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.

- **Menschsein**

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 Sharingrunden 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