

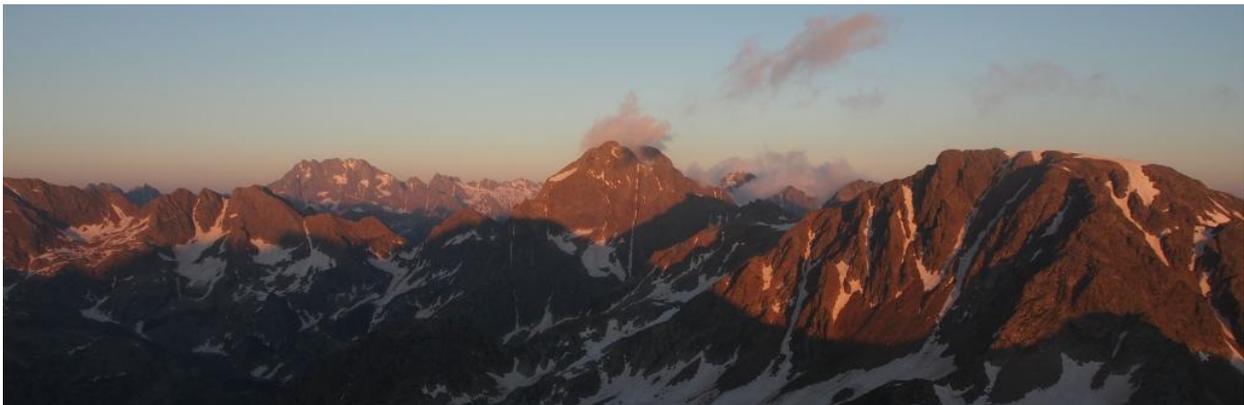


- in Zusammenarbeit mit -

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



Abendstimmung über den Seealpen

DETAIL- INFORMATIONEN ZUM KURS

WANDERN IM PIEMONT:
DURCHQUERUNG DER SEEALPEN - (ALPI MARITTIME)

Termin: 24.8.-5.9. 2020

DURCHQUERUNG DER SEEALPEN - DER ALPI MARITTIME

TERMIN

24.8.-5.9.2020

KOSTEN

Kursgebühr: 650 €
Übernachtung + Verpflegung: 520 € für 12 Ü mit HP für AV- Mitglieder.
(10 x Berghütten und 1 x Posto Tappi, 1 x Hotel)
Für Nicht AV- Mitglieder ca. 620 €

TEILNEHMERZAHL

8 bis max. 12 Personen

ZUM TOURENGEBIET

Diese Durchquerung der Seealpen führt sowohl durch die italienische als auch die französische Seite der Seealpen. Die Seealpen - überwiegend ein Granit/Gneis- Gebirge sind eine Gebirgsregion mit einer vielfältigen Flora, mit stillen Tälern, mit ungewöhnlich vielen, malerischen Bergseen und mit einem eindrucksvollen Hochgebirgscharakter.

Steinböcke können oft bewundert werden. Viele der Etappen sind gleichzeitig auch GTA Etappen. Diese Seealpen-Durchquerung Tour ist eine Kombination von gut bewältigbaren Etappen zwischen den Quartieren, aber auch der Möglichkeit, immer wieder in die hochalpine Region und auf tolle Aussichtsberge zu steigen. Einige 3000er oder hohe 2000er können bestiegen werden, für alle, die dazu Lust haben. Abends nach den Touren genießen wir die schmackhafte piemontesische Küche in den oft schön gelegenen Hütten.

TOUR- VERLAUF

Die Anfahrt führt über Turin, Cuneo nach Borgo Dan Salmazzo und weiter hinauf ins obere Valle Stura. Von dort startet unsere Route, die zu 3/4 auf der italienischen und zu 1/4 auf der französischen Seite der Seealpen verläuft. Wir kommen u.a. am höchstgelegenen Kloster der Alpen - St. Anna di Vinadio (2010 m) vorbei, verbringen 1 Nacht in der schön gelegenen Rif. Remondino (2464 m) unterhalb der Cima Argentera, dem höchsten Berg der Seealpen und wandern zuletzt über den Tende Pass bis hinunter nach Limone, dem Endpunkt der Tour. **Da ich meine 2019 neu ausgearbeitete Route nur meinen Teilnehmern zukommen lassen möchte, steht hier also nur diese allgemeine Information für die Route. Die detaillierte Tourenbeschreibung erhalten sie nach der Anmeldung.**



IMPRESSIONEN VON DEN SEEALPEN





VORAUSSETZUNGEN UND TÄGLICHE GEHZEIT

Wir gehen auf markierten Wegen ohne klettertechnische Schwierigkeiten. Es gibt aber an 2 Tagen etwas schwierige Wanderpassagen (dh relativ steiles und auch unwegsames Gelände, - auch mal wenige, kurze Passagen mit Kraxeln, aber nicht Klettern) Diese Passagen erfordern Trittsicherheit. Diese Hüttenübergänge sind landschaftlich jedoch sehr lohnend.

5 Hüttenübergänge haben eine Gehzeit von ca. 4 Std, 3 Hüttenübergänge eine Gehzeit von ca. 5 ½ Std, 2 Wandertage eine Gehzeit von 6- 6 ½ Std.

Der letzte Tag mit 6 ½ Std ist ein langer, aber nicht schwieriger und gleichzeitig sehr schöner Tag.

Ansonsten ist die Tour gut zu gehen für alle, die gerne von Hütte zu Hütte mit Rucksack laufen.

Die Tages-Etappen liegen also zwischen 4-6 Stunden mit ausreichenden Pausen, aber körperliche Fitness, gute Ausdauer und Trittsicherheit sind unbedingt erforderlich! Wer gerne auf Gipfel steigen möchte, hat genügend Möglichkeiten dazu. (auch auf aussichtsreiche 3000er Gipfel !)

Es können 2 Rasttage und mehrere halbe Rasttage eingelegt werden, wenn man die Gipfelbesteigungen weglässt.

Jede/r Teilnehmer /in ist für die eigene Gesundheit selbst verantwortlich und entscheidet selbst, was für ihn jeden Tag passt!

AUSRÜSTUNG

Feste Wanderschuhe, die über die Knöchel reichen, Rucksack, Goretex- Anorak, warmer Pullover bzw. Faserpelz, Regencap oder Knirps, Sonnenschutz (-brille, -Käppi, -Creme) Trekkinghose und Ersatzhose, Mütze, Handschuhe, Trinkflasche und/oder Thermosflasche, Kleider zum Wechseln, Leinenschlafsack (Pflicht in AV-Hütten), leichte Turnschuhe oder Hüttenschlappen, Teleskop- Wanderstöcke zum Entlasten der Knie. (Eine ausführliche Ausrüstungsliste erhalten sie nach der Anmeldung)

VERPFLEGUNG

Geeignete Verpflegung für unterwegs mitbringen: Vollkornbrot, Käse, Karotten, Äpfel, Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Getreide-Frucht-Schnitten, Schokolade.

Brotzeit kann einmal nachgekauft werden.

ANREISE - RÜCKREISE

Die Anreise erfolgt selbständig. Fahrgemeinschaften sind ausdrücklich wünschenswert aus ökologischen und ökonomischen Gründen. Roman Mueller koordiniert die Anreise bezüglich der Mitfahrgelegenheiten.

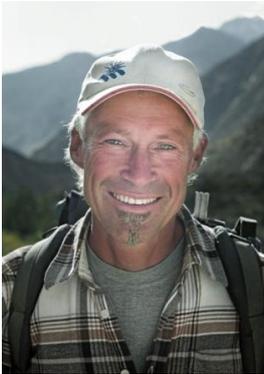
Wer mit dem Auto anreisen kann, sollte dies bitte bei der Anmeldung bekannt geben.

Wir brauchen vor Ort pro 4 Teilnehmer ein Auto. (Fahrtkostenbeteiligung: 20 Cent pro km)

Die Anreise mit der Bahn erfolgt über den St. Gotthart oder Brenner – und weiter über Mailand, Turin nach Cuneo. Von Cuneo gehen Busse ab ins Valle Stura über Borgo San Dalmazzo . Bei der Rückreise fahren wir von Limone nach Borgo San Dalmazzo und zurück ins Valle Stura.

Die Busverbindungen können unter: <http://www.atibus.it> herausgefunden werden.

KURSLEITUNG



Roman Mueller ist 62 Jahre alt und lebt mit seiner Familie in Freiburg. 1989 war er der erste Veranstalter von Bergwander- und Meditationsgruppen in den Alpen, die seitdem mit großem Erfolg stattfinden. Seit 29 Jahren Leitung von Trekking- und Meditationsreisen nach Nepal und Tibet. Seine Touren sind einem größeren Publikum aus der Sendung „ Bergauf, bergab“ im bayrischen Fernsehen bekannt. Als begeisterter Bergsteiger verfügt er über eine langjährige, alpine Erfahrung in den Alpen, in Korsika, in den südamerikanischen Anden, in Neuseeland und im Himalaya. In Nepal, Tibet und Bhutan verbrachte er fast 5 Jahre seines Lebens. Nach dem Geologiestudium absolvierte er Ausbildungen in Atem-, Gestalt- und Körpertherapie. Außerdem arbeitet er auch als freiberuflicher Bildhauer („spirit in stone“)

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 mehr zu tun mit Wahr- nehmung und Da- sein. Im Rhythmus des Gehens und Atmens wird mein Kopf frei und meine Wahrnehmung verlagert sich in die Gegenwart. Beim Innehalten - im Hier und Jetzt - 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.“

Stimmen von Teilnehmern der Bergwander- und Meditationskurse:

- „Die Sensibilität, mit der ich die Natur mit seiner Schönheit erfahren konnte, hat mich tief berührt. Die Natur und die liebevolle Gruppe haben mein Herz weit geöffnet und mich mit Glück erfüllt.“ Peter
- „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 ganz erfüllt von einem Gefühl des Geborgenseins in der Natur, in der Gruppe und in mir selbst.“ Mathias
- „Ich bin sehr dankbar für diese Woche des Empfangens, der Fülle, der Freiheit, der Gemeinschaft und vieler Inspirationen“ Hayke
- „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