



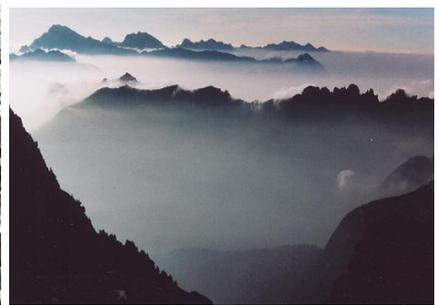
- in Zusammenarbeit mit -

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.



Seminare und Reisen

## 32 JAHRE BERGWANDERN UND MEDITATION IN DEN ALPEN MIT ROMAN MUELLER



DETAIL- INFORMATIONEN ZUM KURS

### ZU FUß ÜBER DIE ALPEN: TEIL 2

29.7.-10.8.2021

# ZU FUß ÜBER DIE ALPEN - TEIL 2

Die Alpenüberquerung ist ein Klassiker - eine Traumtour für alle Bergwanderbegeisterten.

Zu Fuß über die Alpen wandern - das heißt großartige Gebirgslandschaften erleben, Stille erfahren, sich herausfordern, sich lebendig fühlen, Abenteuer erleben und die Freude daran, immer weiter zu laufen...

Der 2. Teil der Alpenüberquerung besteht aus einer Durchquerung der gesamten Dolomiten vom Pustertal bis nach Belluno. Der Weg führt durch die Peitlerkofelgruppe, die Puezhgruppe, die Sellagruppe, hinunter zum Alleghe-See und durch die Belluneser Dolomiten mit der Civetta - Moiazzagruppe und der Schiaragruppe, bevor es hinaus geht nach Belluno, der schönen Stadt am südlichen Alpenrand, dem Endpunkt der Alpenüberquerung. Da 2022 wieder der Teil 1 auf dem Programm steht, kann auch mit Teil 2 der Alpenüberquerung begonnen werden.

## TOUR- VERLAUF

1. Tag: Vintl (756 m) - **Kreuzwiesenhütte (1909 m)** - priv. Almhütte
2. Tag: Kreuzwiesenhütte - **Schlüterhütte (2301 m)** - AV- Hütte
3. Tag: Schlüterhütte - **Puezhütte (2475 m)** - AV- Hütte  
Tag der Jöcher: Sobutsch, Kreuzjoch, Roascharte, Forca Nivea
4. Tag: Puezhütte - Grödner Joch (2137 m) - **Boehütte (2873 m)** - AV- Hütte
5. Tag: Boehütte - Bindelsteig - Fedaiä See - **Rif. Contrin (2074 m)** - priv. Berg- Hütte
6. Tag: Rif Contrin über Passo de Ombretta (2702 m) zur **Falierhütte (2074 m)** - AV- Hütte
7. Tag: Falierhütte - Malga Ciapela (1435 m)- Sottoguga - Alleghe - **Rif. Coldai (2135 m)** - AV- Hütte
8. Tag: Coldaihütte - **Rif. Vazzoler (1714 m)** - AV- Hütte
9. Tag: Rif. Vazzoler - Rif. Carresiato (1933 m) - **Passo Duran: Rif. Sebastiano (1601 m)** - Privathütte
10. Tag: Passo Duran - **Rif. Pramperet (1857 m)** - AV- Hütte
11. Tag: Rif Pramperet - Rif. Pian de Fontana (1632 m)- **Rif. Bianchet (1245 m)** - AV- Hütte
12. Tag: Rif. Bianchet - Abstieg zum Fluß Cordevole und weiter bis Peron (388 m) zum südlichen Alpenrand. Von dort mit dem Bus bis Belluno. Hotel. Letzter Abend und Abschluss der Alpenüberquerung Teil 2.
13. Tag: In eigener Regie: Rückfahrt mit Bus/Bahn über Bruneck- Brenner - Innsbruck nach Deutschland.  
Oder ebenso in eigener Regie: Fahrt nach Venedig per Bahn oder Bus

Eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Tagesetappen erhalten sie nach der Anmeldung!



## TERMIN

Alpenüberquerung Teil 2: 29.7. bis 10.8. 2021

## KOSTEN

Kursgebühr : 675 €  
Vorläufige Kosten für Übernachtung und HP: 520 € für Lager/Mehrbett- Zimmer für AV- Mitglieder  
600 € für Lager/Mehrbett- Zimmer für Nicht-Mitglieder

Die Preise bei Zimmer- Buchung, sind folgende: 595 € für AV- Mitglieder / 675 € für Nicht- Mitglieder.

**Die angegebenen Übernachtungs- Preise für 2021 können sich noch leicht verändern !**

8 Übern. sind auf 8 AV-Hütten / 3 Übern. in privaten Berg-Hütten / 1 Übernachtung ist im Hotel in Belluno

- HP gibt es für die 11 Tage auf den Hütten
- im Hotel in Belluno ist nur Ü mit Frühstück inbegriffen

Bitte bedenken sie,

- dass bei Zimmerbuchung in 2 Hütten trotzdem nur Lager zur Verfügung stehen und,
- dass bei einigen Hütten möglicherweise nicht genügend Zimmer verfügbar sind.

Dies wurde bei den bisherigen Gruppen jedoch immer gut gelöst.

## TREFFPUNKT

29.7.2021 um 13 Uhr am Bahnhof Vintl / Vandoies im Pustertal

Anreise per Auto über den Brenner - Pass. Anreise per Bahn über Innsbruck, Brenner, Franzensfeste und von dort Richtung Bruneck bis zur Haltestelle Niedervintl / Vandoies

## TEILNEHMERZAHL

8 bis max. 15 Personen

## VORAUSSETZUNGEN

Die gesamte Alpenüberquerung ist keine Hochleistungstour.

Aber: Körperliche Fitness, Ausdauer und Trittsicherheit sind unbedingt erforderlich !!

Alle Wege sind gute, markierte AV-Wanderwege ohne klettertechnische Schwierigkeiten.

An einigen Übergängen kann möglicherweise etwas Schnee liegen.

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

## TÄGLICHE GEHZEIT

ca. 5 - 6 Stunden Gehzeit pro Tag mit ausreichenden Pausen

Der 2.Tag ist mit ca. 7 ½ Stunden der längste Geh-Tag

## 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 bei Abstiegen.

(Eine ausführliche Ausrüstungsliste erhalten sie nach der Anmeldung)

## VERPFLEGUNG

Geeignetes Essen für unterwegs sind 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 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.

## KURSLEITUNG



Roman Mueller ist 63 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 30 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:

### Aus den Kursen 2019 und 2020:

- „Die Schönheit der Natur und die Verbundenheit mit der ganzen Welt und mit der Gruppe zu erleben, war für mich etwas ganz besonderes“.
- „Schritt für Schritt durch Höhen und Tiefen bin ich durch die Alpen gegangen - ich bin voller Dankbarkeit“
- „Es waren so schöne, zwar anstrengende, gleichzeitig entspannende und vor allem eindrucksvolle Tage mit Euch zusammen! Danke!“
- „Oft hätte ich hüpfen und springen können vor Glück, umgeben von dieser großartigen Natur und so vielen netten Menschen“
- „Die Touren waren von einer großen Vielfalt. Es war mein schönster Bergurlaub“ Jutta
- „Diese besondere Woche voller Bewegung, Natur und Gemeinschaft in Stille wie im Gespräch hat mich sehr berührt“ Stephanie
- „Vielen Dank für deine Unterstützung bei der "Bewältigung" der Tour. Es war anstrengend und schön. Der Zusammenhalt in der Gruppe hat sich gut entwickelt. Ich nehme viele schöne Erinnerungen mit.“ Karin
- „ ich nehme die Weite und Größe der Berge und die Kraft der Natur mit, die Begegnung mit Murmeltieren und Steinadlern - und natürlich mit Euch allen, die Erfahrung von körperlicher Stärke und Ausdauer, die neue Lust am Bergwandern und die erfahrbare Verbindung aus Spiritualität, Meditation und Bewegung in der Natur... Andreas
- „Vielen Dank für die täglichen Impulse durch die gezogenen Karten, für das Gehen im Schweigen und eine erlebnisreiche Woche in grandioser Natur“
- „ eine wundervolle Zeit reicher Begegnungen - sowohl landschaftlich als auch menschlich“

### Aus früheren Kursen:

- „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 -“ Günther
- „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 mehr Freude und Spaß erleben..

- **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**