



- 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

### **TRAUM- WANDERTOUREN IM OBER- ENGADIN UND BERGELL**

7.7.-17.7.2021

## DAS TOURENGEBIET

Die vielfältige Region Ober- Engadin- Bergell gehört zu den schönsten Gebirgs- Regionen im gesamten Alpenraum. Das Ober- Engadin begeistert durch seine großartige Gebirgs- Landschaft Bergsteiger, Maler, Dichter und Philosophen ( Nietzsche: Das Oberengadin ist der schönste Winkel der Erde). Weithin bekannt sind die vergletscherten Berge wie Piz Palü, Piz Bernina, Biancograt, Piz Kesch. Aber nicht nur für Bergsteiger, sondern auch für Wanderer eröffnen sich hier unzählige Tourenmöglichkeiten - herrliche, ganz unterschiedliche und abwechslungsreiche Wanderungen, die hier in dieser großartigen Gebirgs- Landschaft erlebt werden können. Im Bergell führen die Tages- Wanderungen zT.auf alten Saumpfaden aus der Römerzeit durch schöne Lärchen-Zirben- Wälder hinauf in eine stille, grandiose, aber auch rauhe Gebirgswelt mit atemberaubenden, vergletscherten Granitbergen. Verwöhnt ist das Oberengadin darüber hinaus durch überdurchschnittlich viel Sonnenschein. Im Engadin ist die rätoromanische Sprache verbreitet mit solch klangvollen Namen wie Morteratsch, Tschierva, Guarda, Fliana, Lischana...bekannt sind die schönen Ortschaften wie Guarda, Sils Maria oder Zuoz mit ihren stattlichen Patrizierhäusern. Und begrüßt wird mit Allegra „freue Dich“. In diesem Sinne: Auf ins Engadin.

Ich habe im Laufe von 25 Jahren ca. 35 Bergwander- und Meditationskurse im Gebiet des Oberengadin und des Bergells durchgeführt. Dies drückt aus, wie beliebt diese Berg- Region ist.

## DIE WANDERTOUREN

Durch die Renovierung der Grialetsch- Hütte im Jahr 2021 kann der Piz Kesch- Bernina Trek nicht wie üblich von Hütte zu Hütte stattfinden. Ich war kreativ und habe jetzt einen Kurs zusammengestellt, bei dem wir alle Gebiete des Piz Kesch- Bernina Treks kennenlernen, ohne die ganze Strecke mit größerem Rucksack unterwegs sein zu müssen. Wir verbingen 3 Nächte im Haus Salecina und 5 Tage auf 4 Hütten (Cammaña d'Es-cha, Jenatsch- Hütte, Boval- Hütte und Diavolezza).

Krönender Abschluss der Tour ist die Besteigung des 3000 ers Munt Pers (3207 m) vom Berghaus Diavolezza mit großartiger Aussicht auf den Piz Palü, Piz Bernina und Biancograt.

Die beschriebene Tourenplanung ermöglicht auch all jenen die Teilnahme, die keinen schwereren Rucksack von Hütte zu Hütte tragen möchten.

### **Folgende 4 Gebiete lernen wir im Oberengadin kennen**

- das Piz Kesch- Gebiet (Cammaña d'Es-cha)
- das Piz d' Err- Gebiet mit der Jenatsch- Hütte (Cammaña Jenatsch)
- das Grevasalvas- Lagrev- Gebiet oberhalb des Silser Sees
- das eindrucksvolle Bernina- Gebirge mit dem formschönen Piz Palü, dem Piz Bernina + dem weltberühmten Bianco- Firn- Grat (Boval- Hütte + Diavolezza- Haus)

**In der Region Maloja / Bergell** finden 3 Tagestouren mit leichtem Tagesrucksack statt:

1. Tagestour zum Lej da Cam (Möglichkeit der Besteigung des Piz Cam)
2. Tagestour zum Albignia See und dem Albignia-Gletscher mit der Option, zum Cacciabella- Pass hinauf zu steigen.
3. Tagestour zum Lej Nair -See (Möglichkeit einer Berg- Besteigung oberhalb des Lej Nair -Sees)
4. Auch eine kurze Runde zum wunderschönen Cavlocchia- See möchte ich einflechten
5. Gletschermühlenpark an Maloja-Pass

# ALLGEMEINE INFORMATIONEN

## KOSTEN

**Kursgebühr :** 590 €

**10 Übernachtungen mit HP:** 780.- SFr.

für Alpenvereins- Mitglieder: 5 x minus je 10 SFr auf den 4 Hütten = minus 50 SFr.

- 3 Ü im Haus Salecina: drei- 4 Mehrbett- Zimmer oder Lager
- 1 Ü im Hotel Bregaglia: im DZ ( Zimmer - oder Zimmer-Lager)
- 5 Ü auf 4 Hütten (Albignia + Cam. d´ És Cha + Jenatsch- Hütte + Boval) mit HP im Lager  
Zimmerplätze auf den Hütten sind rar, aber möglich:  
( Aufpreis pro Tag: 15-20 Sfr.- bitte anfragen bei Interesse)
- 1 Ü im Diavolezza- Haus im 6 er Zimmer

Zum Haus Salecina folgendes: Dieses 300 Jahre altes Haus ist ein einzigartiges Gemeinschafts - Haus für Begegnung und Bewegung. Jeder Teilnehmer wird in den 3 Tagen entweder beim Frühstück, Abendessen oder Saubermachen mit helfen. Salecina liegt ideal genau zwischen Bergell und Oberengadin abseits vom Malojapass, wodurch wir kurze Fahrzeiten zu den Ausgangsorten unserer Touren haben.

## TERMIN

7.7.- 17.7.2021

## TREFFPUNKT UND ENDE DES KURSES

7.7.2021 um 17 Uhr im Haus Salecina am Maloja Pass.

Anreise per Auto über Julier oder das Engadiner Tal bis zum Maloja-Pass.

Anreise per Bahn über St Moritz und per Postbus zum Maloja Pass

Ende des Kurses: am 17.7.21 Talstation Diavolezza. um ca. 10 Uhr ( ca. 30 Min per Bahn nach St Moritz)

## TEILNEHMERZAHL

8 bis max.15 Personen

## VORAUSSETZUNGEN UND ANFORDERUNGEN

Wir gehen auf markierten Alpenvereinswegen ohne klettertechnische Schwierigkeiten.

Die Gehzeiten, die alle TeilnehmerInnen bewältigen müssen, liegen:

- **an 3 Tagen:** 2 ½ Std.
- **an 2 Tagen:** 3 ½ Std.
- **an 3 Tagen:** 4 ½ Std. bis 5 Std.
- **an einem Tag:** 6 ½ Std. (ein relativ langer Tag, aber mit leichtem Gehgelände)
- dazu kommt **ein Rasttag**

Somit sind alle Touren für einen normal trainierten Wanderer gut zu bewältigen. Für alle, die Lust dazu haben, weiter nach oben zu steigen, gibt es an 6 Tagen dazu Gelegenheiten u.a die Besteigung des herrlichen Aussichtsberges Munt Pers.

Den Übergang von der Boval- Hütte über den Morteratsch Gletscher zum Diavolezza-Haus bin ich mehrmals mit Gruppen gelaufen. Dieser Weg ist interessant, aber für Wanderer nur bei guten Bedingungen möglich! Andernfalls nehmen wir einen Alternativweg zum Diavolezza Haus.

**Die durchschnittlich zu bewältigenden Höhenmeter der Touren liegen bei 600 bis 800 hm.**

**Körperliche Fitness, Wander- Ausdauer und Trittsicherheit sind erforderlich !**

**Wir machen ausdrücklich Bergwanderungen!**

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, Regencap oder Knirps, Sonnenschutz (-brille, -Käppi, -Creme) Trekkinghose und Ersatzhose, Mütze, Handschuhe, Trinkflasche und/oder Thermosflasche, Kleider zum Wechseln, Leinenschlafsack (Pflicht in den AV-Hütten), leichte Turnschuhe, Teleskop- Wanderstöcke zum Entlasten der Knie bei den Abstiegen. (Eine ausführliche Ausrüstungsliste erhalten sie nach der Anmeldung)

## **VERPFLEGUNG**

Es ist sinnvoll, für die ersten 2-3 Tage geeignetes Essen für die Brotzeit unterwegs mit zu bringen: Vollkornbrot, Käse, Karotten, Äpfel, Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Getreide-Frucht-Schnitten, Schokolade.

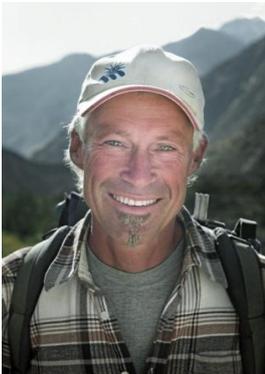
Im Haus Salecina und am Maloja Pass können frische Lebensmittel nachgekauft werden.

Wir nehmen jeglichen Abfall wieder mit ins Tal hinunter.

## DAS TOURENGEBIET IN BILDERN



## 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:

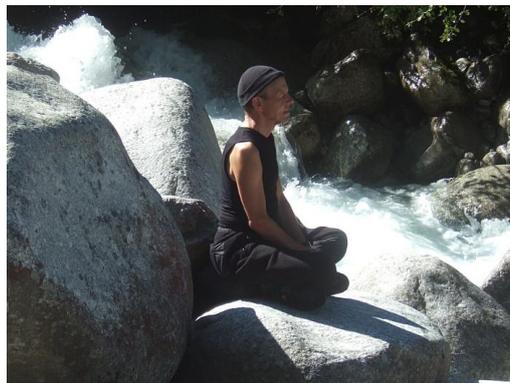
### Aus den Kursen 2019 und 2020:

- „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 -“ 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 Sharing-Runden 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***