



Roman Mueller
Treks & Meditation

Roman Mueller Treks & Meditation wurde von Roman Mueller 1988 gegründet. Seit 1999 werden seine Trekkingreisen im Himalaya und seit 2004 auch seine Bergwander- und Meditationskurse in den Alpen und in Korsika in Zusammenarbeit mit Neue Wege veranstaltet.

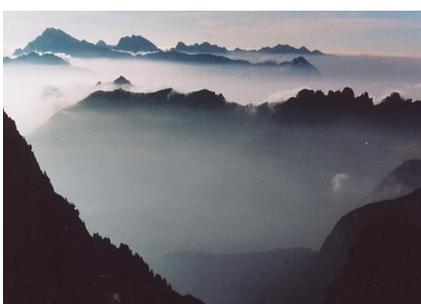


Seminare und Reisen

+

BERGWANDERN UND MEDITATION IN DEN ALPEN

LEITUNG: ROMAN MUELLER



DETAIL- INFORMATIONEN ZUM KURS

ZU FUß ÜBER DIE ALPEN: TEIL 2

16.7.-29.7. 2015

Roman Mueller Treks & Meditation - Adinda Flemmichstr. 23 - 79100 Freiburg - Tel. / Fax: 0761-48816 -64/ -65
Internet: www.roman-mueller-seminare.de - email: info@roman-mueller-seminare.de

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 Puezgruppe, 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. Würdiger Endpunkt der ganzen Alpenüberquerung ist Venedig, das wir mit der Bahn erreichen.

Da 2016 wieder der Teil 1 auf dem Programm steht, kann auch mit Teil 2 der Alpenüberquerung begonnen werden.

1. Tag: Vintl (756 m) - Starkenfeldhütte (1936 m)
2. Tag: Starkenfeldhütte- Peitlerkofelhütte (2301 m)
3. Tag: Peitlerkofelhütte - Puezhütte (2475 m)
Tag der Jöcher: Sobutsch, Kreuzjoch, Roascharte, Forca Nivea
4. Tag: Puezhütte - Grödner Joch (2137 m) - Boehütte (2873 m) -
5. Tag: Boehütte 2873 m - Pordojoch - Fedaiasee - (2044 m)- Sottoguda
6. Tag: Sottoguda (1252 m) - Alleghe (990 m)- Coldaihütte (2131 m) .
7. Tag: Coldaihütte (2131 m) - Rif. Vazzoler (1714 m)
8. Tag: Rif. Vazzoler - Rif. Carresiato (1933 m) - Passo Duran (1601 m)
9. Tag: Passo Duran - Rif Pramperet (1857 m)
10. Tag: Rif Pramperet - Rif. Pian de Fontana (1632 m)- Rif. Bianchet (1245 m)
11. Tag: Rif. Bianchet - Abstieg zum Fluß Cordevole
und weiter bis Peron (388 m) zum südlichen Alpenrand
Von dort mit dem Bus bis Belluno
12. Tag: Von Belluno nach Venedig per Bahn oder Bus
13. Tag: Besichtigung von Venedig - freie Gestaltung
14. Tag: Rückfahrt mit der Bahn zum Brenner



TERMIN

Alpenüberquerung Teil 2: 16. bis 29. Juli 2015

KOSTEN

Kursgebühr : 620 €
Übernachtung
und Halbpension: 620 € - 8 Übernachtungen sind auf 8 AV-Hütten/ 5 Ü in Pensionen
- HP für 10 Tage plus 3 mal Übernachtung in Pension mit Frühstück
- Preis für AV - Mitglieder: 575 €

TREFFPUNKT:

16.7.2015 um 13 Uhr am Bahnhof Niedervintl / 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 mit ca. 7 ½ Stunden Gehzeit ist 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.

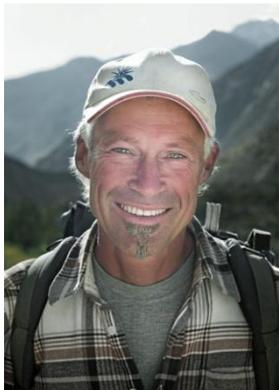
ABFALL

Wir nehmen jeglichen Abfall wieder mit ins Tal.

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 57 Jahre alt und lebt in Freiburg. Vor 27 Jahren war er der erste Veranstalter von Bergwander- und Meditationsgruppen in den Alpen, die seitdem mit großem Erfolg stattfinden. Seit 25 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 40-jährige alpine Erfahrung in den Alpen, in Korsika, in den südamerikanischen Anden, in Neuseeland und im Himalaya (Nepal, Tibet, Bhutan). Er ist außerdem freiberuflicher Bildhauer („spirit in stone“) 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 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 - 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 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 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



Roman Mueller
Treks & Meditation

ANMELDUNG

Name/Vorname :

Straße :

PLZ/Ort:

Telefon:

Ich melde mich verbindlich für folgendes Seminar an:

.....
Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung trage ich selbst und bringe ich zum Kurs direkt mit.

Ich habe nur die Kurskosten von €

- auf das Konto von Roman Mueller überwiesen:
GLS-Gemeinschaftsbank
Konto- Nr. 8035582000
BLZ 43060967
- als Verrechnungsscheck beigefügt. Eingereichte Schecks werden 4 Wochen vor Kursbeginn eingelöst!

Die Reservierung Ihres Platzes ist nach Eingang der Kursgebühr gesichert !

Bei ABMELDUNG:

Bis 6 Wochen vor Kursbeginn werden bei Bergwanderwochen die Kurskosten abzüglich 40 €, bei 11 bis 14-tägigen Kursen abzüglich 60 € zurückerstattet. Bis 4 Wochen vor Kursbeginn werden 50 % zurückerstattet. Später ist eine Erstattung nur möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Für Schäden an Eigentum und Gesundheit wird nicht gehaftet außer bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Jede/r Teilnehmer/in ist für sich und seine Gesundheit selbst verantwortlich.

Ich biete oder suche Mitfahrgelegenheit

Datum / Unterschrift: