



Neue Wege in Zusammenarbeit
mit
Roman Mueller Treks &
Meditation



Seminare und Reisen

BERGWANDERN UND MEDITATION IN DEN ALPEN MIT ROMAN MUELLER



DETAIL- INFORMATIONEN ZUM KURS

GENUSSWANDERN IM AHRNTAL/SÜDTIROL

26.8.-2.9. 2018

Genusswandern im Ahrntal/Südtirol - Alpensüdseite

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

In Zusammenarbeit mit Neue Wege Seminare & Reisen - Niels-Bohr Str. 22 - 53881 Euskirchen - Tel. 02255-9591-0
Internet: www.neuewege.com email: info@neuewege.com

INFORMATIONEN ZUM AHRNTAL- KURS

DAS TOURENGEBIET:

Das Ahrntal gehört zu den schönsten Tälern Südtirols und seine Berge liegen südlich des vergletscherten Zillertaler Hauptkammes. Auf Tagestouren mit leichtem Tagesrucksack lernen wir die charakteristische Urgesteinslandschaft dieses Gebietes kennen, die eine stille Kraft und eine erhabene Schönheit ausstrahlt. Abwechslungsreiche Wanderungen führen durch herrliche Lärchen- und Zirbenwälder, auf schön gelegene Almen und durch eindrucksvolle Täler. Und an manchen Tagen können alle, die Lust dazu haben, weiter hinaufwandern in eine stille Hochgebirgswelt mit herrlichen Ausblicken auf die vergletscherten Zilleraler Alpen.

DIE WANDERTOUREN

Es gibt eine Vielfalt von Tourenmöglichkeiten, von denen ich die jeweils Passende aussuche wie zB. Rundtour: Röttal- Windestäl über die Lenkjöchlhütte, Waldner See - Tour, Birnlückenhütte, Bärenal- Alm, Windbachspitze, Hasental zur Weißen Wand, Steger Alm- Innerbichler Alm, Lutterkopf...

GENUSSWANDERN:

Genusswandern heißt: mit leichtem Tagesgepäck zu wandern; Tagestouren mit 5 Stunden Gehzeit zu gehen; im eigenen Rhythmus zu laufen; die Bergwelt intensiv zu erfahren; einen Tag zur freien Verfügung zu haben (an diesem Tag biete ich allen Teilnehmer/innen, die gerne auch weiter laufen möchten, eine entsprechende Tour an.)

Und abends genießen wir die leckere südtiroler Küche - wer mag mit einem Gläschen Rotwein.

VORAUSSETZUNGEN:

Wir machen -wie beschrieben- Tagestouren mit leichtem Tagesrucksack.

Wir gehen auf markierten Alpenvereinswegen ohne klettertechnische Schwierigkeiten.

Aber: Wir machen trotzdem Bergwanderungen und keine Spaziergänge:

Körperliche Grund-Fitness, Ausdauer, Trittsicherheit sind erforderlich !

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

TÄGLICHE GEHZEIT:

ca. 5 Stunden Gehzeit pro Tag mit ausreichenden Pausen. An manchen Tagen bis 6 Stunden wie zB bei der Rundtour Röttal- Windestäl über die Lenkjöchlhütte.

(Wer nicht die ganze Runde gehen möchte, kann von der Rötalm umkehren.)

KOSTEN FÜR KURS, ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG:

- | | |
|---|--------|
| - Kursgebühr: | 330 € |
| - Übernachtung mit Frühstück, Abendessen und Verpflegung für unterwegs: | 285.-€ |
| - Übernachtung im DZ einer Berg- Pension | |
| - Einzelzimmer ist möglich mit Aufpreis von 70 € pro Woche. | |
| - Das Abendessen findet in 2 nahegelegenen Gasthäusern statt. | |

TERMIN: 26.8. -2.9.2018

TEILNEHMERZAHL:

8 bis max. 16 Personen

ANREISE

Treffpunkt: 26.8.2018 um 18.00 Uhr in Pension Marcher in St. Jakob, Bühel 58 im Ahrntal.

Anschließend um 19 Uhr erfolgt das Abendessen.

Die Anreise erfolgt über den Brenner, Bruneck im Pustertal, Sand in Taufers und hinauf ins Ahrntal.

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, leichte Turnschuhe, Teleskop- Wanderstöcke zum Entlasten der Knie bei den Abstiegen.

GEOLOGIE, FLORA, FAUNA

Wir lernen die Vielfalt der alpinen Blumen-, Pflanzen- und Tierwelt kennen.

Geologisch gehören die Ahrntaler Berge im Norden zur Zentralgneiszone und im Süden zur Schieferhülle.

Ich gebe allen Interessierten Einblicke in die Geologie der Alpen:

- in die Entstehungsgeschichte
- dem geologischen Aufbau,
- der Eiszeitenperiode
- und den Gesteinen vor Ort.

VERPFLEGUNG

Geeignetes Essen für die ersten 2 Tage für unterwegs mitbringen: Vollkornbrot, Käse, Karotten, Äpfel, Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Getreide-Frucht-Schnitten, Schokolade. Im Ahrntal können frische Lebensmittel nachgekauft werden. Von den Touren nehmen wir jeglichen Abfall wieder mit ins Tal hinunter.

KURSLEITUNG



Roman Mueller ist 60 Jahre alt und lebt mit seiner Frau Yvonne und ihren gemeinsamen Kindern Jonathan und Clara in Freiburg. Vor 29 Jahren war er der erste Veranstalter von Bergwander- und Meditationsgruppen in den Alpen, die seitdem mit großem Erfolg stattfinden. Seit 28 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 mehr als 5 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 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:

„Ich habe mich durch das bewusste Schweigen und Gehen in dieser großartigen Natur von bedrückenden Gedanken befreit und fühle mich jetzt ganz leicht“

„ich bin dankbar für das Erlebnis dieser wunderbaren Natur, was mir immer in Erinnerung bleiben wird“

„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

„Ich konnte zu mir selbst kommen, ruhiger und gelassener werden und mehr genießen“ Jürgen

„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 bedeutet für mich,
mir bewusst Auszeiten zu nehmen, in denen 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 diese große und weite Stille erfahren,
die mit Worten nicht beschreibbar ist, aber in den Bergen oft so „unüberhörbar laut“ ist.
In dieser Stille kann ich ein Verbundensein mit der Welt 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