



**Roman Mueller
Treks & Meditation**

Neue Wege in Zusammenarbeit
mit

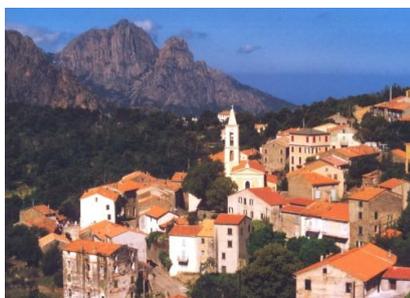
Roman Mueller Treks & Meditation



Seminare und Reisen

BERGWANDERN UND MEDITATION

MIT ROMAN MUELLER



DETAIL- INFORMATIONEN ZUM KURS

BERGE, MEER UND MEDITATION IN KORSIKA

Termin: 15.-30. Juni 2018

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



URWÜCHSIGES KORSIKA INSEL DER SCHÖNHEIT



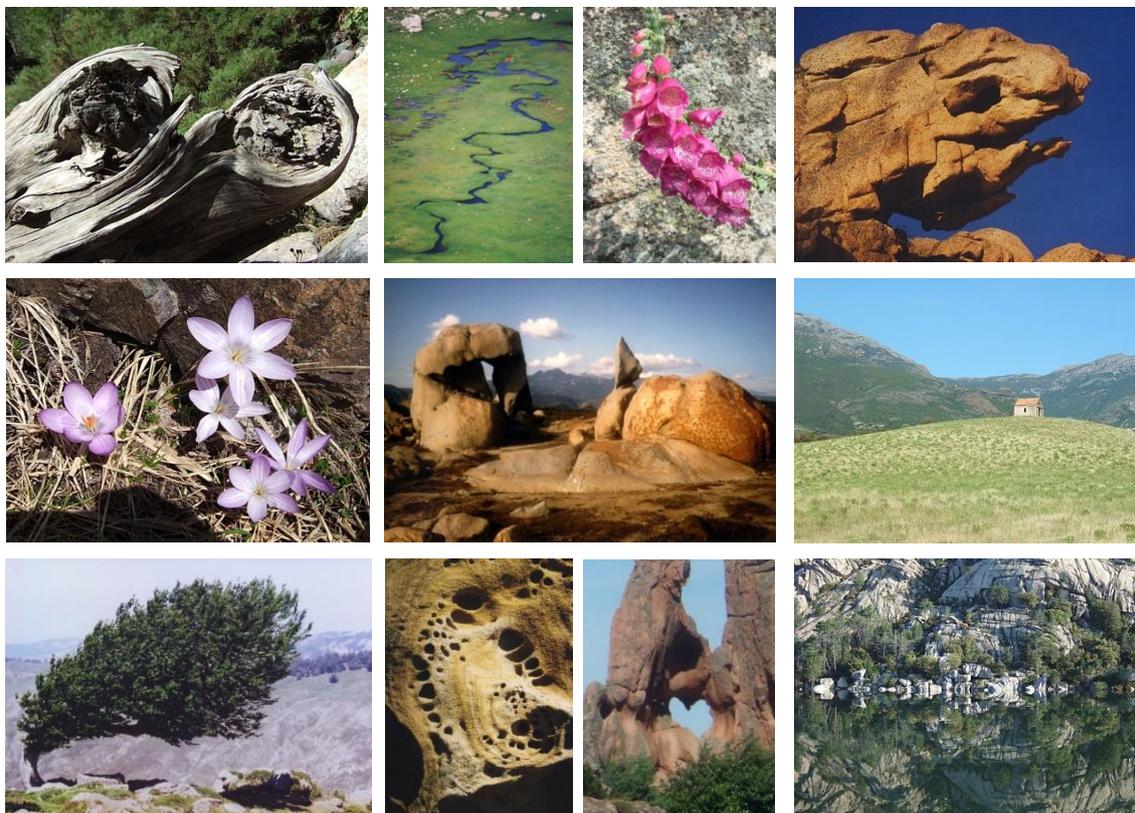
*„Es ist eine ganz eigene Stimmung, die für mich den Reiz Korsikas ausmacht.
Es ist eine Stimmung, die mich jedes Mal ergreift, wenn ich die Insel betrete
und sie hat zu tun mit der Kraft dieses Gebirges im Meer, mit seinem südländischen Ambiente,
dem intensiven Licht, mit seiner würzigen Maccialuft
und seiner urigen und wilden Schönheit - „es ist der Zauber Korsikas“*

Korsika ist eine besondere Insel. Sie wird zu Recht "Insel der Schönheit" genannt und sie ist ein wildes Berg- und Naturparadies im Mittelmeer: Ihr Reiz liegt in dem faszinierenden Gegensatz von Gebirge und Meer - von Wasser und Fels, der hier auf eine ganz eigene Art und Weise zusammen trifft, eben auf der typisch korsischen.

- Urige Berglandschaften mit herrlichen Bergseen, glasklaren Gebirgsbächen und einsamen Tälern.
- Die schönsten Bergwälder des Mittelmeerraumes u.a. mit den knorrigen Larriccio- Kiefern, den Buchen- und Kastanien- Wäldern, Kork- und Steineichen.
- Phantastische Felsformationen aus Granit, darunter die „Tafoni- Felsen“, bizarre Verwitterungsformen aus oft rotem, sonnendurchwärmten Granit
- Herrliche Strände und Küstenregionen
- Der Duft der Macchia, ein intensives Licht und die immer frische Meeresluft
- malerischen Bergdörfer

Darüberhinaus gibt es vom kulturellen her die Megalithkultur im Süden Korsikas zu bewundern.

**Die Insel Korsika hat ihren eigenen Zauber, den man zu Fuß kennen lernen muss,
denn oft liegt ihre Schönheit im Detail verborgen.**



Hans Schymik, der einer der besten Kenner der korsischen Berge war, meinte:

„Korsika ist nichts für schnelle Eroberer. Man muss sich für diese Landschaft Zeit nehmen, muss neben der Sonne auch einmal Sturm, Nebeltreiben oder Regen erlebt haben, erst dann wird man ganz verstehen, warum man dem Zauber dieser Berge, ihrer Farben und ihrem Duft unweigerlich verfällt.“

DAS TOUREN - PROGRAMM

In der ersten Woche unternehmen wir Wanderungen im gebirgigen Norden Korsikas.

Von 2 festen Quartieren (Hotel Tourist in Calacuccia und die Gite Etappe in Evisa- 5 Übernachtungen) und von einer oder 2 Hütten (2 Übernachtungen) unternehmen wir Tagestouren mit leichtem Tagerucksack. Es stehen uns eine Vielzahl von Touren im Paglia Orba- Monte Cinto- Gebiet und im Mt d'Oro und Monte Rotondo- Gebiet offen - sowie eindrucksvolle Touren am Golf von Porto an der herrlichen Westküste Korsikas. Ich wähle die jeweils geeignete Tour vor Ort aus.

MONTI ...

in den Bergen Nord-Korsikas:



in den Bergen Süd-Korsikas: L' Uomo di Cagna und die spektakulären Bavellatürme



In der zweiten Woche lernen wir von unserm Quartier im Süden Korsikas, das bei Pianottoli- Caldarello am Golf von Figari liegt, bei ganz unterschiedlichen Touren den Süden Korsikas kennen. Dazu zählen neben Bergwanderungen auch einige sehr schöne Küstenwanderungen.

- Wanderung zur Granitkugel des L'Uomu de Cagna - einem einzigartigen Naturdenkmal
- Besuch des Küstenortes Bonifacio, der imposantesten Stadtanlage Korsikas, die malerisch und zugleich kühn auf steil zum Meer abfallenden Kalksandstein Klippen gelegen ist
- Tour zu den kühnen Bavella- Türmen am Col de Bavella
- Besuch der Menhire und Dolmen in Filitosa oder in Cauria aus der Megalithkultur - Zeugen aus der prähistorischen Zeit Korsikas.
- 2 eindrucksvolle Strand- und Küstenwanderungen
- Und daneben bleibt genügend Zeit zum Baden und zum Entspannen an herrlichen, abgelegenen Stränden
- An der Küste erleben wir viele der Wachtürme, den Wahrzeichen Korsikas zT aus der genuesischen und pisanischen Zeit

Da ich bereits 25 mal in Korsika unterwegs war, kenne ich eine Vielzahl von wunderschönen Touren sowohl in der Berg- Region als auch an der Küste, die ich aber nicht alle bekannt machen möchte. Die genauen Plätze, Touren, Dörfer... erfahren dann alle angemeldeten Teilnehmer.

... E MARE



Korsika ist reich an sehenswerten Orten:

- alte genuesische Brücken und schmucke romanische Kirchen wie San Michele bei Muato
- die steinzeitliche Megalithkultur mit den Dolmen und Menhiren in Südkorsika
- die vielen Wachtürme entlang der Küste
- und unzählige malerische Bergdörfer und Küstenorte,



VORAUSSETZUNGEN

Wir machen Tageswanderungen mit leichtem Tagesrucksack.
Tägliche Gehzeit ca. 5 - 6 Stunden Gehzeit pro Tag mit ausreichenden Pausen.
Alle Wege sind markierte Wanderwege ohne klettertechnische Schwierigkeiten.
Jede/r Teilnehmer/in ist für die eigene Gesundheit selbst verantwortlich!

Körperliche Fitness, Ausdauer und Trittsicherheit sind unbedingt erforderlich!

GEOLOGIE, FLORA, FAUNA

Ich gebe allen Interessierten Einblicke in die Geologie von Korsika und Hinweise zu den jeweiligen Gesteinen vor Ort. Bekannt sind die oft undurchdringbare, aber duftende Maccia und die großen Waldgebiete mit Larricciokiefern, Buchen oder Kastanien. Wir lernen außerdem einige Pflanzen kennen, die es nur in Korsika gibt.

TEILNEHMERZAHL

7 bis max. 14 Personen

AUSRÜSTUNG

Eine Ausrüstungsliste erhält jede/r Teilnehmer/in mit der Anmeldebetätigung

VERPFLEGUNG

Frühstück, Verpflegung für unterwegs (Brotzeit mit Äpfel, gelbe Rüben, Tomaten ect...) und das Abendessen sind im oben genannten Preis inbegriffen

Sonstiges zum Mitnehmen für unterwegs: Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Getreide-Frucht-Schnitten, Schokolade.



STIMMEN VON TEILNEHMER / INNEN 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 schöne 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



KURSLEITUNG



ROMAN MUELLER

ist 60 Jahre alt und lebt mit seiner Frau Yvonne und ihren gemeinsamen Kindern Jonathan und Clara in Freiburg.

1989 war er der erste Veranstalter von Bergwander- und Meditationsgruppen in den Alpen, die seitdem mit großem Erfolg stattfinden.

Seit 1991 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 insgesamt ca. 4 ½ Jahre seines Lebens.

Die Insel Korsika lernte er bei ca. 25 Besuchen kennen.

Er studierte außerdem Geologie, ist freiberuflicher Bildhauer (siehe unter <http://www.spiritinstone.de>) und ist 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

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