Tagespilgern vor Ort

«Mit allen Sinnen unterwegs»

Wandern, Natur, Achtsamkeit und Meditation
Bildungshaus Schloss Goldrain
Vinschgau, Südtirol

Mo. 1. bis Fr. 5.Mai 2023

Leitung:
Urs Meier, Pilgerbegleiter EJW, Meditationsleiter, Uznach
Erika Meier, Co-Leiterin, Sozialpädagogin, Uznach

Möchten Sie Ihren Alltag einige Zeit hinter sich lassen? Wollen Sie ein paar Tage in die Natur eintauchen, einfache Wanderungen im nahen Südtirol erleben, Ihre Sinne mit täglichen Meditationsübungen vertiefen, die gemütliche Atmosphäre und Gastfreundschaft im Bildungshaus geniessen?

Das Angebot:
Unser Aufenthalt ist im schönen Vinschgau im Südtirol. Alle Übernachtungen erfolgen im Bildungshaus Schloss Goldrain, Einzelzimmer inkl. Frühstück und Abendessen. Mittagslunch aus dem Rucksack.
Täglich findet eine Wanderung auf regionalen Wanderwegen statt. Unterwegs werden Impulse zu Achtsamkeit vermittelt. Die reine Wanderzeit beträgt jeweils bis zu drei Stunden, in angepasstem Tempo. Zum Tagesbeginn und -abschluss werden einfache Meditationsübungen angeboten, welche die persönliche Balance und die Offenheit der Sinne unterstützen.
Tagesexkursion mit Wolfgang Platter, Biologe und pensionierter Direktor des Nationalparks Stilfserjoch: Er vermittelt uns interessante Einblicke in dieses einzigartige Naturschutzgebiet.

Anreise
An- und Rückreise sind individuell. Das Bildungshaus Schloss Goldrain ist gut erreichbar, mit SBB und PTT via Landquart, Zernez bis Müstair. Im gleichen Bus über die Schweizer Grenze weiter bis zur Endstation Mals. Ab Bahnhof Mals mit der Vinschgerbahn noch 6 Stationen weiter bis Bahnhof Goldrain. (Fahrplan als Vorschlag für die Anreise wird später bekannt gegeben.)

Kurs- und Tagesablauf:
<u>Montag</u>:
Bildungshaus Schloss Goldrain: Zimmerbezug ab 15 Uhr möglich.
Kursbeginn 17 Uhr, Nachtessen, Kurseinführung.

Dienstag bis Donnerstag:

- Morgenmeditation
- Frühstück
- Tagesausflug mit Wanderung, Anleitung zu Achtsamkeit
- Zeit zur freien Verfügung
- Abendessen
- Impuls und Abendmeditation

Freitag:
Vormittagsprogramm wie an den Vortagen. Rückreise ab 14 Uhr oder individuelle Zusatzübernachtung in der Region.

Ausrüstung:
Stabile Schuhe, Rucksack, Sonnen- und Regenschutz

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Teilnehmerzahl nur 10 Personen. Anmeldungen sind erwünscht bis 24. Feb. 2023

---------- ✂ ----------

verbindliche Anmeldung: Kurs 1. - 5. Mai 2023, Schloss Goldrain
Kurskosten mit Einzelzimmer und Halbpension Fr 680.-

Name/ Vorname .....

Strasse .....

PLZ/ Ort .....

Tel./Mobil .....

E-Mail .....

Datum/Unterschrift .....

Rücktrittskosten bei Stornierung: Ab dem 15.02.2023 wird der volle Kostenbetrag verrechnet, sofern der freie Platz nicht mehr besetzt wird. Der Abschluss einer Reiseversicherung wird empfohlen.
Anmeldung mit Talon an: Urs Meier, Speerstrasse 4, 8730 Uznach

Leitung
Urs und Erika Meier, Speerstrasse 4, Uznach, 079 509 08 29
www.pilgern-meditation.ch / u.m@hispeed.ch

Kosten:
Einzelzimmer, Halbpension und Kurskosten Fr. 680.- pro Person.
Zusätzlich selbst zu bezahlen sind Tagesproviant (Einkauf vor Ort), Kurzstrecken mit ÖV, An- und Heimreise.

Corona: Es gelten die behördlichen Weisungen vor Ort.
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!

Für eventuelle Auskünfte wenden Sie sich gerne an die Leitung. Weitere Informationen erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

---------- ✂ ----------

Anmeldung
bitte in Couvert einsenden an:

Urs Meier
Speerstrasse 4
8730 Uznach