

## Maien Wander-Woche Montafon „Frühlings-Erwachen“

...gemeinsam unterwegs in den Bergen des Montafons vom 24. – 30. Mai 2020  
mit Ärztin & Gesundheitsreferentin & Wanderführerin Dr. med. Elisabeth Gaus...

Mit offenen Sinnen bewegt in den Frühling!

Das wunderschöne Montafon mit seinen drei verschiedenen Gebirgsgruppen Verwall, Rätikon und Silvretta. Wenn Ende Mai auf den hohen Berggipfeln noch Schnee liegt, bieten sich besonders die Maisäß-Landschaften des Tales zu Frühjahrs-Wanderungen „auf halber Höhe“ an, wo die Natur schon sprießt und Blumenpracht leuchtet. <https://www.montafon.at>

**Unterkunft:** Die Pension Maria Hilf in St. Gallenkirch <http://www.mariahilf-montafon.at>, ideal in der Talmitte gelegen, ruhig und sonnig. Die Einfachheit des Hauses ohne Fernseher oder WLAN ist Programm („Digital Detox“!). Gesundes Essen, Garten, Terrasse, Kneippbecken, Kapelle und herrliche Natur vor der Haustüre stehen für uns bereit. Erholung und Kräftigung für Leib & Geist & Seele. Neue Verbundenheit mit der Natur, miteinander und mit mir selbst!

### Ablauf & Leistungen der Wanderwoche:

- Individuelle Anreise am Sonntag 24.05.2020.
- Kennenlern-Runde am Sonntag-Spättnachmittag, Dorfspaziergang.
- 5 geführte einfache Bergwanderungen, je nach Schneelage & Wettersituation.
- Kleine Gruppe: Teilnehmerzahl minimal 5, maximal 10.
- 1 Vortragsabend „Vitalität. Von Myokinen, Pyramiden, Synapsen und Vitamin N“.
- Eingestreut kleine Achtsamkeits-, Bewegungs-, Erlebnis-Übungen...
- Samstag Abreise.

### Voraussetzungen:

- ✓ Gemeinschaftsgeist & Neugier & Offenheit.
- ✓ Wunsch „abzuschalten“.
- ✓ Gute Gesundheit & Grundkondition & Trittsicherheit für Bergwanderungen mit bis 4-5 Stunden Gehzeit und Höhendifferenzen von 600-700 Höhenmetern.

**Kosten:** Kursgebühr für die Wanderwoche 330 € pro Person.

### Weitere Kosten:

Bezahlung für Übernachtung & Halbpension, Getränke, Kurtaxe bei Abreise in der Pension.  
Kosten für etwaige Nutzung von Bergbahnen.  
Anteilige Kostenbeteiligung bei Fahrgemeinschaften für die Anfahrten.

Anmeldung bitte per Mail an [gauselisabeth@gmail.com](mailto:gauselisabeth@gmail.com) oder auf [www.elisabeth-gaus.de](http://www.elisabeth-gaus.de).

Zimmerbuchung bitte direkt in der Pension Maria Hilf <http://www.mariahilf-montafon.at/de/haus/kontakt-anreise/>.

HERZlich – in Vorfreude & Verbundenheit! Elisabeth 😊

## Weitere Informationen:

- Anreise mit Öffentlichen Verkehrsmitteln möglich: Bahn bis Schruns i. Montafon. Landbus L85 in Richtung Partenen bis St. Gallenkirch.
- Übernachtungs-Varianten: EZ oder DZ. DZ „Vollholz“ renoviert. DZ Vollholz zur Einzelnutzung. Verlängerung möglich. Je nach Verfügbarkeit!  
<http://www.mariahilf-montafon.at/de/zimmer-angebote/>
- Möglichkeit von Tourentee & Jause vom Frühstücksbüffet (gegen Bezahlung).
- Geplante Bergwanderungen: Es handelt sich um leichte Tagestouren, die jedoch auf Bergwegen stattfinden, also Trittsicherheit erfordern. Wir bewegen uns in moderaten Höhen zwischen Tal (700 bis 1000 m hoch gelegen) und maximal 2000 m.
- Detaillierte Wander-Ausrüstungs-Liste folgt nach Anmeldung.
- Bitte vertrauliche Rücksprache bei gesundheitlichen Besonderheiten, Handicaps, Krankheits-Diagnosen oder Medikamenten.
- Eine Alpenvereins-Mitgliedschaft ist wünschenswert (auch wegen des guten Versicherungsschutzes!).



Maisäß Montiel 1360 m im Verwall.