

ErLEBnis-Wander-Seminar für Leib & Geist & Seele

«Goldener Herbst im Montafon – Schätze sammeln in der BergNatur»

Donnerstag 24. September bis Sonntag 27. September 2020
Kristberg, Silbertal im Montafon, Vorarlberg, Österreich

HERZlich willkommen am Kristberg auf 1.425 Metern in der kraftvollen Gebirgsgruppe des Verwall! Schätze entdecken und Vorräte sammeln in der Einstellung der „Salutogenese“ auf der Suche nach den Geschenken der Natur und der Gemeinschaft, nach Gesundheitserregern und Kraftquellen, in uns und um uns herum. Für mehr Stärke und Trittsicherheit und Vertrauen im Leben. In diesem anstrengenden Corona-Jahr 2020 lädt uns die Bergnatur ganz besonders ein, ihre Wohltat für unsere Gesundheit und Abwehrkraft in uns aufzunehmen, in Bewegung, „mit allen Sinnen“: Blumen, Duft, Farben, Schönheit, Wald, Wasser, Weite.

Ort: Der Familien-geführte Panorama-Gasthof Kristberg <https://www.kristberg.at>, wo wir mit Gastfreundschaft, Herzlichkeit, Kulinarik, Naturverbundenheit verwöhnt werden. In der Bergwelt des Verwall im wunderschönen Montafon <https://www.montafon.at>.

Ablauf & Leistungen der Wandertage:

- Individuelle Anreise & Ankommen vorzugsweise am Donnerstag 24.09.2020.
- Beginn des Wander-Seminars am Freitag 25.09.2020 um 10 Uhr.
- „Natur pur“! Freitag bis Sonntag bewusste sanfte Wanderungen vom Haus weg. Auch für „Wanderanfänger“ geeignet! Von Kneippbad über Luftkur bis Waldbaden.
- Wissensschätze: Vortrag „Salutogenese fürs Leben – von der Suche nach Kraft-Quellen und Gesundheits-Erregern. Die adäquate Haltung in Corona-Zeiten“. Kleine Wissensimpulse von der „Bergdokterin“ unterwegs eingestreut.
- Übungen für Achtsamkeit & Dankbarkeit & Faszienfitness & Tiefer Atem draußen.
- Seminarende & individuelle Abreise am Sonntagnachmittag 27.09.2020.
- Kleine Gruppe: minimale Teilnehmerzahl 6, maximale 12.

Voraussetzungen:

- ✓ Gemeinschaftsgeist & Neugier für die Schatzsuche & Offenheit...
- ✓ Wunsch „abzuschalten“ & aufzuatmen und aufzutanken.
- ✓ Gute Gesundheit & Grundkondition & Trittsicherheit für Bergwanderungen von bis zu 3 bis 4 Stunden Gehzeit und Höhendifferenzen von bis ca. 500 Höhenmetern.

Kosten: Kursgebühr 295 €.

Weitere Kosten:

Bezahlung für Übernachtung & Halbpension, Getränke, Kurtaxe bei Abreise im Gasthof.

HERZlich – in Vorfreude & Verbundenheit! Elisabeth 😊

DR. MED. ELISABETH GAUS
FACHÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN & WANDERFÜHRERIN
WALDSTR. 67 | D-71297 MÖNSHEIM | +49 7044 5220
LAVADIELWEG 12 | A-6780 SCHRUNS | +43 5556 74692
GAUSELISABETH@GMAIL.COM
WWW.ELISABETH-GAUS.DE

😊 Bitte Anmeldung bis 16.09.2020 per Mail bei Elisabeth gauselisabeth@gmail.com

😊 Bitte Zimmer-Buchung bis spätestens 16.09.2020 direkt im Panoramagasthof Kristberg <https://www.kristberg.at> Stichwort „Wanderseminar Elisabeth“.

😊 KEINE Stornogebühren im Gasthof bis 1 Woche vor Anreise!

Wohltuend lösende Heilmassagen können bei Karin dort gebucht werden (kostenpflichtig).

Bitte Mitteilung etwaiger Diätwünsche, Allergien, Unverträglichkeiten an den Gasthof.

Bitte vertrauliche Mitteilung an mich im Falle von gesundheitlichen Problemen, Allergien, Krankheitsdiagnosen, Medikamenten. Danke!

Tourentee inbegriffen.

Eine Wander-Ausrüstungs-Liste folgt nach Anmeldung.

Anreise: <https://www.kristberg.at/wissenswertes-anreise-montafon.html>

