

ErLEBnis-Wander-Seminar für Leib & Geist & Seele

«Frühsommer im Montafon – Auf der Suche nach dem Weißen Enzian»

mit Ärztin & Gesundheitsreferentin & Wanderführerin Dr. med. Elisabeth Gaus

Mittwoch 2. Juni bis Sonntag 6. Juni 2021

St. Gallenkirch im Montafon, Vorarlberg, Österreich

Ankommen, da sein, mitmachen – alles ist vorbereitet und wartet...

Im Frühsommer schon Schätze entdecken und Vorräte sammeln, in der Einstellung der Salutogenese, alle Sinne weit geöffnet, draußen an der frischen BergLuft unterwegs, auf der Suche nach den kostbaren Geschenken der Natur und der Gemeinschaft, nach GesundheitsErregern und KraftQuellen.

Für mehr Stärke & Trittsicherheit & Vertrauen im Leben. Für mehr Freude & Vitalität!

Ort: Die Bergwelt des wunderschönen Montafon <https://www.montafon.at> ist geprägt durch seine 3 einzigartigen Gebirgsgruppen Rätikon, Silvretta und Verwall: so viele Schätze darin! Die Unterkunft liegt ideal in der Talmitte, ruhig und sonnig: die Kloster-Pension MariaHilf in St. Gallenkirch. Die Einfachheit des Hauses ohne Fernseher oder WLAN ist Programm und hilft beim „Abschalten“: „Digital Detox“! Garten, Sonnenliegen, Terrasse, Kneippbecken und herrliche Natur vor der Haustüre stehen für uns bereit.

Ablauf & Leistungen der Wandertage:

- Individuelle Anreise & Ankommen vorzugsweise am Mittwoch vor Fronleichnam.
- Kennenlern-Runde am Spätnachmittag, Dorfspaziergang nach dem Abendessen.
- 4 geführte Tagestouren zu meinen Lieblingsplätzen & Schätzen des Montafon von Donnerstag – Sonntag.
- Wissensschätze: Vortragsabend „LebensKunst. LebensGestaltung. LebensMittel“.
- Impulse unterwegs von der „BergDokterin“: Richtig atmen lernen! Alle Sinne öffnen. Faszien dehnen. Achtsamkeit trainieren. Gedichte. Geschichten. Staunen...
- Abreise individuell am Sonntagnachmittag 6.6.2021.
- Klein aber fein – Gruppengröße minimal 6, maximal 11 Teilnehmer!

Voraussetzungen:

- ✓ Gemeinschaftsgeist & Neugier & Offenheit.
- ✓ Wunsch abzuschalten & auf Empfang zu gehen.
- ✓ Gute Gesundheit & Grundkondition & Trittsicherheit für Bergwanderungen von bis zu 4-5 Stunden Gehzeit in gemütlichem Tempo und Höhendifferenzen von bis 600-800 Höhenmetern.

Kosten: Kursgebühr 250 €.

Weitere Kosten:

Bezahlung für Übernachtung & Halbpension, Getränke, Kurtaxe b. Abreise in der Pension. Evtl. Bergbahnen. Anteilige Kostenbeteiligung bei Fahrgemeinschaften für die Anfahrten.

😊 Bitte Anmeldung bei Elisabeth bis 30.05.2021 per Mail gauselisabeth@gmail.com

😊 Bitte Zimmer-Buchung direkt in der Pension <http://www.mariahilf-montafon.at>

Stichwort „Juni-Wander-Seminar Elisabeth“. Verlängerung möglich je nach Verfügbarkeit.

Achtung! Es entstehen im Stornofall KEINERLEI Stornogebühren!

😊 Bitte Mitteilung etwaiger Diätwünsche, Allergien, Unverträglichkeiten an die Pension.

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

😊 Möglichkeit von Tourentee & Jause vom Frühstücksbüffet (gegen Bezahlung).

😊 Eine Wander-Ausrüstungs-Liste folgt nach Anmeldung.

😊 St. Gallenkirch ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar (Bahn bis Schruns i. Montafon, Landbus L85 bis St. Gallenkirch).

HERZlich – in Vorfreude & Verbundenheit! Elisabeth 😊

