

## „Wandern auf alten Schmugglerwegen in Gargellen“

### „Kleine Auszeit im Grenzgebirge des Montafon“

Freitag 16. bis Sonntag 18. Juli ...optional Auskosten bis Dienstag 20.07.2021

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

### mit Besuch der Theaterwanderung „Auf der Flucht“

Vom Montafoner Haupttal zweigt nach Süden das einzigartige Gargellnertal ab, das die Grenze zwischen Rätikon und Silvretta bildet. Das Bergdorf Gargellen auf 1423 m ist das höchstgelegene im Montafon und – unweit der Grenze zur Schweiz – seit langer Zeit ein Schmugglerdorf.

#### Unterkunft:

Das Berghotel Vergalden liegt am schönsten Platz oberhalb von Gargellen im Ortsteil Vergalden. Die Wirtsleute Gerti und Ludwig sorgen nicht nur mit herzlicher Gastfreundschaft für ein gemütliches Ambiente in ihrem Haus, sondern bewirten vorzüglich mit vielen selbstgemachten Produkten vom eigenen Hof und aus dem Garten.

#### Ablauf & Leistungen der Wandertage, komplett oder nur Wochenende:

- Individuelle Anreise am Freitag 16.07.2021.
- Kennenlern-Runde am Spätnachmittag, kleiner Dorfspaziergang nach dem Abendessen.
- Am Samstag Teilnahme an der Theaterwanderung des „teatro caprile“ in Gargellen: „AUF DER FLUCHT – Eine Grenzerfahrung zwischen Österreich und der Schweiz“ <https://www.montafon.at/de/Service/Veranstaltungskalender/Theaterwanderung-Infoseite> - Geschichte vor Ort, authentisch, berührend, ergreifend, erlebbar. Einzigartig!
- Am Sonntag geführte einfache Genusstour zum herrlichen Gandasee vom Quartier aus.
- Am Montag & Dienstag 2 spannende Tagestouren nach Wunsch: auf alten Schmugglerpfaden und Säumerwegen in die Schweiz, Erlebnis Silvretta o.a..
- Impulse unterwegs von der „Bergdokterin“: Gut atmen lernen. Achtsamkeit schärfen. Faszien dehnen. Alle Sinne öffnen. Trittsicherheit verbessern...
- Klein aber fein – Gruppengröße minimal 6, maximal 10 Teilnehmer!

#### Voraussetzungen:

- ✓ Gemeinschaftsgeist & Neugier & Offenheit.
- ✓ Wunsch „abzuschalten“ & auf Empfang zu gehen.
- ✓ Gute Gesundheit & Grundkondition & Trittsicherheit für Bergwanderungen von:  
Nur Wochenende: 3 bis 3 ½ Stunden reine Gehzeit und Höhendifferenzen von bis 550 m.  
Bergwanderungen montags und dienstags je nach Wunsch & Wetter 4 – 5 Stunden.

#### Kosten:

Kursgebühr nur Wochenende 160 € pro Person, mit Montag 210 €, bis Dienstag 250 €. Darin enthalten ist die Eintrittskarte (39 €) für die Theaterwanderung!

### Weitere Kosten:

Übernachtung & Halbpension, Getränke, Kurtaxe: Bezahlung bei Abreise in der Unterkunft.  
Evtl. Ticket für Bergbahnen.

😊 Anmeldung bitte bis 07.07.2021 bei Elisabeth, per Mail an [gauselisabeth@gmail.com](mailto:gauselisabeth@gmail.com) .

😊 Zimmerbuchung bitte direkt im Hotel: <http://www.berghotel-vergalden.at>  
Stichwort „Wandertage Elisabeth“. Verlängerung möglich, je nach Verfügbarkeit.

HERZlich – in Vorfreude & Verbundenheit! Elisabeth 😊

😊 Weitere Informationen:

<https://www.montafon.at>

Bitte Mitteilung etwaiger Diätwünsche, Allergien, Unverträglichkeiten an die Unterkunft.

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.

Gargellen ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar (Bahn bis Schruns i. Montafon, Landbus L87 bis Gargellen).



Gandasee ob Gargellen, Rätikon, 1966 m. Mit Ritzenspitzen. Bild EG Juni 2020