

## Frühlings-Wander-Seminar «wieder LUST am LEBEN finden»

über Christi Himmelfahrt von Mittwoch 25. Mai bis Sonntag 29. Mai 2022  
St. Gallenkirch im Montafon, Vorarlberg, Österreich

Sind Sie, bist Du auch irgendwie ausgelaugt & erschöpft, nach so vielen C-Monaten?  
Spürst auch Du in Dir eine große Sehnsucht nach LEBENDigkeit, nach LebensFREUDE und  
neuer LebensKRAFT, nach Bewegung, Natur, frischer Luft, nach Freiheit?  
Möchten Sie, möchtest Du regenerieren, auftanken, Dich neu inspirieren lassen?

...dann komm ´ ins Montafon und lass ´ Dich verzaubern vom Frühling in den Bergen!

### Ort:

♪♪ Die grandiose Bergwelt des Montafon mit seinen 3 einzigartigen Gebirgsgruppen, Rätikon, Silvretta und Verwall, mit wunderschönen Maisäß-Landschaften, die im Monat Mai zum Wandern ideal sind, mit Blumenpracht, Seen und Frühjahrsgipfeln.

♪♪ Die ganz besondere Unterkunft, in der Talmitte oberhalb von St. Gallenkirch ruhig und sonnig gelegen: die Kloster-Pension MariaHilf. Die Einfachheit des Hauses ohne Fernseher oder WLAN ist Programm und hilft beim „Abschalten“: „Digital Detox“! Garten, Sonnenliegen, Kneippbecken und herrliche Natur direkt vor der Haustüre warten auf uns.

### Ablauf & Leistungen der Wandertage:

- Individuelle Anreise & Ankommen am Mittwoch vor Himmelfahrt.
- Einführung & Kennenlernen am Spätnachmittag. Spaziergang nach dem Abendessen.
- 4 geführte einfache Tagestouren zu besonderen Zielen von Donnerstag bis Sonntag.
- 1 Vortragsabend „Nix is fix! Zeit für Veränderung & neues LebensVERTRAUEN!“
- Impulse unterwegs von der „BergDokterin“: Richtig atmen lernen. Alle Sinne öffnen. Geschmeidig gehen. Faszien dehnen. Achtsamkeit trainieren. Geschichten. Staunen...
- Abreise individuell am Sonntagnachmittag.
- Klein & fein – Gruppengröße minimal 6, maximal 11 Teilnehmer!

### Voraussetzungen:

- ✓ Gemeinschaftssinn & Neugier & Offenheit.
- ✓ Wunsch, abzuschalten & auf Empfang zu gehen.
- ✓ Gute Gesundheit & Grundkondition für Bergwanderungen von bis zu 4 Stunden in gemächlichem Tempo und Höhendifferenzen von bis 600-700 Höhenmetern.

Kosten: Seminargebühr 290 €.

### 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 12.05.2022 per Mail [gauselisabeth@gmail.com](mailto:gauselisabeth@gmail.com)

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

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

Achtung! Es entstehen im Stornofall keine 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).

♪♪ Ich freue mich auf SIE! Auf DICH! Auf EUCH! HERZlich Elisabeth ♪♪

