

## Sommer-Wander-Seminar «Authentisch leben»

Im Montafon von Mittwoch 30.08. bis Sonntag 03.09.2023

Mit Besuch der Theaterwanderung „Auf der Flucht“ in Gargellen am 2.9.2023

Echt, klar, stimmig, ungekünstelt, unverfälscht, wahrhaftig: authentisch sein!

Schlummert nicht tief in uns dieser Wunsch für uns und unser Leben?

Viele Möglichkeiten und Zugänge gibt es, um diesem Ziel näher zu kommen, um unsere Persönlichkeit zu entwickeln, unser Selbst zu formen, zu wachsen. Die Bergnatur ist idealer Ort dafür – in Bewegung, in Beziehung, im Berührt Werden und mit Bewusstheit können wir uns selbst tiefer entdecken.

Die Theaterwanderung «Auf der Flucht – Eine Grenzerfahrung zwischen Österreich und der Schweiz» der Gruppe «teatro caprile» erzählt von Menschen, die genau dies leben wollten. Grenz-Geschichten ergreifend hautnah und authentisch!

HERZlich willkommen also im Spätsommer im Montafon!



### Ort:

♪♪ Das Montafon, ein ganz besonderes Tal im äußersten Südwesten von Vorarlberg in Österreich, begrenzt von 3 einzigartigen Gebirgsgruppen, Rätikon, Silvretta und Verwall, mit wunderschönen Alpen, Gipfeln, Hütten, Bächen, Seen, wunderschöner Blumenpracht. Und mit einer Vielfalt an Tourenmöglichkeiten, Entdeckungen, Plätzen, Zielen.

♪♪ Die Kloster-Pension MariaHilf, einzigartig in ihrer Art, sonnig und ruhig in der Talmitte oberhalb von St. Gallenkirch gelegen, ist ideales „Basislager“. Die Einfachheit des Hauses ohne Fernseher oder WLAN ist Programm und hilft beim „Abschalten“: „Digital Detox“! Garten, Sonnenliegen, Kneippbecken, herrliche Natur direkt vor der Haustüre erwarten uns.

## Ablauf & Leistungen der Wandertage:

- Individuelle Anreise & Ankommen am Mittwoch 30.8.2023
- Beginn des Wanderseminars um 14 h: Einführung, Kennenlernen, Eingetour.
- 3 geführte Tagestouren zu besonderen Zielen am Donnerstag, Freitag und Sonntag.
- Teilnahme an der beeindruckenden Theaterwanderung „Auf der Flucht“ in Gargellen am 2.9.2023 (selbstverständlich freiwillig – alternativ: Tag zur freien Verfügung).
- 1 Vortragsabend „Authentisch leben. Selbstbewusstsein. Selbstverantwortung“.
- Impulse unterwegs von der „BergDokterin“: Effizient atmen. Meinen Körper spüren. Sinneserleben. Geschmeidig gehen. Steile Wege meistern. Ganz bei mir sein.
- Seminarende am Sonntag 3.9.2023 gegen 15 h.
- Klein & fein – Gruppengröße minimal 6, maximal 11 Teilnehmer!

## Voraussetzungen:

- ✓ Gemeinschaftssinn & Neugier & Offenheit.
- ✓ Wunsch, abzuschalten & selbst online zu gehen (Handys dafür im Offline-Modus 😊).
- ✓ Gute Gesundheit & Grundkondition für Bergwanderungen von bis zu 4-5 Stunden in gemütlichem Tempo und Höhendifferenzen von bis zu 600-800 Höhenmetern.

**Kosten:** Seminargebühr 320 €.

**Weitere Kosten:** Bezahlung für Übernachtung & Halbpension, Getränke, Kurtaxe bei Abreise in der Pension (bar oder per Rechnung).

Evtl. Bergbahnen. Anteilige Kostenbeteiligung bei Fahrgemeinschaften für die Anfahrten.

😊 Das Ticket für die Theaterwanderung muss selbst gekauft werden (42 €).

[https://www.montafon.at/de/Service/Veranstaltungskalender/Montafoner-Theaterwanderung\\_e\\_21533](https://www.montafon.at/de/Service/Veranstaltungskalender/Montafoner-Theaterwanderung_e_21533)

😊 Bitte Anmeldung bei Elisabeth bis 10.08.2023 per Mail [gauselisabeth@gmail.com](mailto:gauselisabeth@gmail.com)

😊 Bitte Zimmer-Buchung direkt in der Pension <http://www.mariahilf-montafon.at>  
Stichwort „Sommer-Wander-Seminar 2023 Elisabeth“.

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

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

😊 Wander-Ausrüstungs-Liste folgt nach Anmeldung.

😊 St. Gallenkirch ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar (Bahn bis Schruns i. Montafon, Landbus L 650 bis St. Gallenkirch).

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