

## «Leben NEU wagen»

### Wander-Seminar im Montafon im Wonnemonat Mai 11.–14.05.2023

Geht es Ihnen, geht es Dir auch oft so: Beim Blick in diese Welt kann einem schlecht werden, man könnte schreien, weinen oder einfach verzagen.

Man kann aber auch die Entscheidung treffen, dieses Leben immer wieder neu zu wagen und mit allen Herausforderungen und Schwierigkeiten mutig anzupacken.

Wenn Du Dich NEU auf dieses Wagnis Leben einlassen willst, komm im Mai ins Montafon und tauche in die herrliche NEU aufkeimende Frühjahrsnatur ein... Atme auf, komm zur Ruhe, erlebe Freude, Dich draußen zu bewegen, lass Dich NEU beleben und inspirieren! Leben entdecken! Leben spüren! Gemeinschaft genießen. Lachen. Staunen! Vertrauen.



#### Ort:

🎵 Das Montafon, ein ganz besonderes Tal im äußersten Südwesten von Vorarlberg in Österreich, begrenzt von 3 einzigartigen Gebirgsgruppen, Rätikon, Silvretta und Verwall, mit herrlichen Alpen, Maisäß-Landschaften, Bächen, Seen, wunderschöner Blumenpracht. Je nach Menge von Altschneeresten und je nach Fortschritt des Frühlings, wählen wir Touren auf moderater Höhe, bleiben im Tal oder schwärmen auch mal in eines der Nachbartäler aus.

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

## Ablauf & Leistungen der Wandertage:

- Individuelle Anreise & Ankommen am Donnerstag 11.5.2023
- Beginn des Wanderseminars um 14 h: Einführung, Kennenlernen, Eingetour.
- 3 geführte einfache Tagestouren zu besonderen Zielen von Freitag bis Sonntag.
- 1 Vortragsabend „Unterwegs! Das Leben wagen!“
- Impulse unterwegs von der „BergDokterin“: Effizient atmen lernen. Alle Sinne öffnen. Geschmeidig gehen. Steile Wege meistern. Faszien dehnen. Achtsamkeit trainieren. Dankbar die vielen Schätze am Weg entdecken...
- Begegnung mit heimischen Bio-Bauern: „Bios“ entdecken und verkosten.
- Seminarende am Sonntag (Muttertag) 14.5.2023 gegen 15 h.
- Klein & fein – Gruppengröße minimal 6, maximal 12 Teilnehmer!

## Voraussetzungen:

- ✓ Gemeinschaftssinn & Neugier & Offenheit.
- ✓ Wunsch, abzuschalten & selbst auf Empfang zu gehen.
- ✓ Gute Gesundheit & Grundkondition für Bergwanderungen von 3 bis 4 Stunden in gemütlichem Tempo und Höhendifferenzen von bis zu 600 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.

😊 Bitte Anmeldung bei Elisabeth bis 30.04.2023 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 2023 Elisabeth“.

😊 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).

😊 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 ♪♪