
 <p>Roman Mueller Treks &amp; Meditation</p>	<p>- in Zusammenarbeit mit -</p> <p>Roman Mueller Treks &amp; Meditation wurde 1988 von Roman Mueller gegründet. Er veranstaltet Trekking- und Meditationsreisen im Himalaya und Bergwander- und Meditationskurse in den Alpen und in Korsika. Seit 1999 besteht eine Zusammenarbeit mit Neue Wege.</p>	
---	---	---

## BERGWANDERN UND MEDITATION IN DEN ALPEN MIT ROMAN MUELLER



DETAIL- INFORMATIONEN ZUM KURS

BERGWANDERKURS IM PIEMONTE UND IN LIGURIEN:  
**FASZINATION SEEALPEN UND LIGURISCHE ALPEN**

Termin: 09.07.-21.07. 2023

# FASZINATION SEEALPEN- UND LIGURISCHE ALPEN

## ZUM SEEALPENKURS UND ZUM TOURENGEBIET

Dieser Kurs führt in die zwei benachbarten Naturparks der Seealpen und der Ligurischen Alpen, die völlig unterschiedlichen Charakter haben:

Das Granit-Gebirge der Seealpen mit seinem eindrucksvollen Hochgebirgscharakter und den südlichsten Gletschern der Alpen ist auch für seine unzähligen, malerischen Seen bekannt.

Im Gegensatz dazu ist der Naturpark Marguareis ein Kalkgebirge mit Karst, Höhlen und Schluchten. Im Kalkgestein fließt das Wasser durch unterirdische Tunnel in großen unterirdischen Becken, weshalb es in diesem Naturpark nur wenige Seen gibt. Im Frühjahr laufen einige der unterirdischen Seen davon über und bilden wunderschöne Wasserfälle.

Beide National-Parks sind ausnehmend schöne Gebirgsregionen mit einer vielfältigen Flora und einer reichen Tierwelt(Steinböcke, Gamsen, Murmeltiere, Mufflons, Adler, Bartgeier, Wölfe...)

## TOUR- VERLAUF

Der Kurs beginnt mit einer 6- tägigen Rundtour im großen Bogen um die Punta Marguareis, dem höchsten Berg der Ligurischen Alpen. Die Route umfasst 5 Hütten: Rifugio Pian delle Gorre, Rif. Garelli, Rif.Mondovi, Rif.Mongioie und Rif. Barbera. In den Seealpen übernachten wir je 2 Tage auf der Rif.Ellena Soria und der Rif. Remondino. Dazwischen verbringen wir eine Nacht im Tal im Posto Tappa in St. Giacomo und zum Abschluss eine Nacht in Therme di Valdieri.

**Da ich meine neu ausgearbeitete Route nur meinen Teilnehmern nach der Anmeldung zukommen lassen möchte, steht hier nur diese grobe Beschreibung der Route.**

## TERMIN

09.07.-21.07. 2023

## KOSTEN

Kursgebühr:

695 €

Übernachtung + Verpflegung:

ca. 580 € - für 12 Ü mit HP für AV- Mitglieder.

Für Nicht AV- Mitglieder ca. 680 €

(10 x Berghütten und 2 x private Unterkünfte )

## TEILNEHMERZAHL

8 bis max. 14 Personen



Reichhaltige Flora in den Seealpen

# IMPRESSIONEN VON DEN SEEALPEN



## IMPRESSIONEN AUS DEN LIGURISCHEN ALPEN



Rifugio Garelli



Gipfel der Punta Marguareis



Blick vom Gipfel der Punta Marguareis auf die Poebene, Mt. Viso links und Monte Rosa Gebiet rechts hinten.



Lago della Brignola ( 2084 m ) und Cima Seirasso ( 2436 m )

## VORAUSSETZUNGEN UND TÄGLICHE GEHZEIT

Wir gehen auf markierten Wegen ohne klettertechnische Schwierigkeiten.

Die Hüttenaufstiege und Übergänge liegen meist bei 3 bis 4 Stunden Gehzeit, einmal ca. 4 ½ Std

Die Gehzeiten pro Tag liegen zwei Mal bei ca. 5 Std.

Dies bedeutet, dass die ersten 6 Tage des diesjährige Kurs aus einer relativ moderate Hüttentour bestehen.

Bei den zweiten 6 Tagen in den Seealpen gibt es auf Rifugio Ellena Soria einen Rasttag und einen Tourentag.

Auf der Rifugio Remondino kann zwischen Rasttag und einer angebotenen Tour gewählt werden mit der Möglichkeit der Besteigung eines 3000ers, der Cima del Baus.

Aufstieg zum Lago di Naste (2808m).....und wer möchte, kann weiter auf den 3000er Cima del Baus (3067m) mitgehen. Diese erfordert jedoch eine leichte Kraxelei. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind dabei Voraussetzung !

Viele Touren dieses Kurses sind neu, sodass der Kurs auch für alle, die schon einmal bei einem Seealpen- Kurs teilgenommen haben, interessant und lohnend ist.

Abends genießen wir wieder die schmackhafte einheimische Küche.

**Wandererfahrung ist grundsätzlich nötig.**

**Körperliche Fitness, gute Ausdauer und Trittsicherheit sind unbedingt erforderlich !!**

Die Touren sind Bergwanderungen und keine Spaziergänge!

Wer gerne auf Gipfel steigen möchte, hat einige Male die Möglichkeiten dazu mit entsprechend längeren Gehzeiten.

Es können 2 Rast- Tage eingelegt werden und es gibt einige halbe Gehtage, an denen Nachmittags

frei ist zum Ausruhen. So kann nach dem Abstieg von der Remondino- Hütte die Therme von Valdieri genutzt und genossen werden.

Jede/r Teilnehmer /in ist für die eigene Gesundheit selbst verantwortlich und entscheidet selbst, was für ihn jeden Tag passt!

## AUSRÜSTUNG

Feste Wanderschuhe, die über die Knöchel reichen, Rucksack, Goretex- Anorak, warmer Pullover bzw. Faserpelz, Regencape oder Knirps, Sonnenschutz (-brille, -Käppi, -Creme) Trekkinghose und Ersatzhose, Mütze, Handschuhe, Trinkflasche und/oder Thermosflasche, Kleider zum Wechseln, Leinenschlafsack (Pflicht in AV-Hütten), leichte Turnschuhe oder Hüttenschlappen, Teleskop- Wanderstöcke zum Entlasten der Knie. (Eine ausführliche Ausrüstungsliste erhalten sie nach der Anmeldung)

## VERPFLEGUNG

Geeignete Verpflegung für unterwegs mitbringen: Vollkornbrot, Käse, Karotten, Äpfel, Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Getreide-Frucht-Schnitten, Schokolade.

Brotzeit kann nach der Hüttentour im Naturpark Marguareis nachgekauft werden.

## ANREISE - RÜCKREISE

Die Anreise mit der Bahn erfolgt über den St. Gotthart oder Brenner – und weiter über Mailand, Turin nach Cuneo.

Mit dem Auto geht es ebenfalls über den St. Gotthart oder Brenner und Turin bis zur Ausfahrt Mondovi.

Dann der Beschilderung nach Cuneo folgen und später ins Valle Pesion und nach Chiusa di Pesio, also hinauf bis zum Ende des Tales bis zum Parco Nazionale de Marguareis.

Die Anreise erfolgt selbständig. Fahrgemeinschaften sind ausdrücklich wünschenswert aus ökologischen Gründen und sind außerdem auch ökonomisch sinnvoll. Roman Mueller koordiniert die Anreise bezüglich der Mitfahrgelegenheiten.

Wer mit dem Auto anreisen kann, sollte dies bitte bei der Anmeldung bekannt geben.

**Wir brauchen vor Ort pro 3 (max. 4) Teilnehmer ein Auto.**

(Vorschlag für Fahrtkostenbeteiligung: 25 Cent pro km : Anzahl der Personen im Auto)

Rückreise: Mit Auto fahren wir von Therme di Valdieri über Borgo San Dalmazzo nach Cuneo zurück nach Deutschland.

Die Busverbindungen können unter: <https://www.rome2rio.com/de/Bus/Cuneo/Chiusa-di-Pesio>

## KURSLEITUNG



Roman Mueller ist 65 Jahre alt und lebt mit seiner Familie in Freiburg. 1988 war er der erste Veranstalter von Bergwander- und Meditationsgruppen in den Alpen, die seitdem mit großem Erfolg stattfinden. Seit 32 Jahren Leitung von Trekking- und Meditationsreisen nach Nepal und Tibet. Seine Touren sind einem größeren Publikum aus der Sendung „ Bergauf, bergab“ im bayrischen Fernsehen bekannt. Als begeisterter Bergsteiger verfügt er über eine langjährige, alpine Erfahrung in den Alpen, in Korsika, in den südamerikanischen Anden, in Neuseeland und im Himalaya. In Nepal, Tibet und Bhutan verbrachte er mehr als 5 Jahre seines Lebens. Nach dem Geologiestudium absolvierte er Ausbildungen in Atem-, Gestalt- und Körpertherapie. Außerdem arbeitet er auch als freiberuflicher Bildhauer („spirit in stone“)

### **Der Weg in die Berge - ein Weg zu mir selbst**

*„Seit meiner Jugend gehe ich mit Begeisterung in die Berge: Ich tue dabei etwas, was mir Freude macht, womit ich mich frei fühle und wobei ich immer wieder Klarheit für das Wesentliche in meinem Leben finde. Obwohl es mir Spaß macht, auf Berge zu steigen, ist mir der „gemachte“ Gipfel dabei nicht das Wichtigste, sondern alle Erfahrungen, die ich unterwegs machen kann. Natürlich befriedigt mich die Bewältigung der körperlichen Anstrengung und das Erreichen eines Zieles, aber genauso wichtig ist mir die seelisch - geistige Erfahrung. Und diese hat mehr zu tun mit Wahr- nehmung und Da- sein. Im Rhythmus des Gehens und Atmens wird mein Kopf frei und meine Wahrnehmung verlagert sich in die Gegenwart. Beim Innehalten - im Hier und Jetzt - geht mein Herz auf durch das Erleben der Schönheit und Stille der Gebirgswelt. Ich kann mich eins fühlen mit der Natur und mit mir selbst. Das ist Meditation.*

## STIMMEN VON TEILNEHMERN DER BERGWANDER- UND MEDITATIONSKURSE:

### Aus den Kursen 2019 und 2020:

- „Die Schönheit der Natur und die Verbundenheit mit der ganzen Welt und mit der Gruppe zu erleben, war für mich etwas ganz besonderes“.
- „Schritt für Schritt durch Höhen und Tiefen bin ich durch die Alpen gegangen - ich bin voller Dankbarkeit“
- „Es waren so schöne, zwar anstrengende, gleichzeitig entspannende und vor allem eindrucksvolle Tage mit Euch zusammen! Danke!“
- „Oft hätte ich hüpfen und springen können vor Glück, umgeben von dieser großartigen Natur und so vielen netten Menschen“
- „Die Touren waren von einer großen Vielfalt. Es war mein schönster Bergurlaub“ Jutta
- „Diese besondere Woche voller Bewegung, Natur und Gemeinschaft in Stille wie im Gespräch hat mich sehr berührt“ Stephanie
- „Vielen Dank für deine Unterstützung bei der "Bewältigung" der Tour. Es war anstrengend und schön. Der Zusammenhalt in der Gruppe hat sich gut entwickelt. Ich nehme viele schöne Erinnerungen mit.“ Karin
- „ ich nehme die Weite und Größe der Berge und die Kraft der Natur mit, die Begegnung mit Murmeltieren und Steinadlern - und natürlich mit Euch allen, die Erfahrung von körperlicher Stärke und Ausdauer, die neue Lust am Bergwandern und die erfahrbare Verbindung aus Spiritualität, Meditation und Bewegung in der Natur... Andreas
- „Vielen Dank für die täglichen Impulse durch die gezogenen Karten, für das Gehen im Schweigen und eine erlebnisreiche Woche in grandioser Natur“
- „ eine wundervolle Zeit reicher Begegnungen - sowohl landschaftlich als auch menschlich“

### Aus früheren Kursen:

- „Die Sensibilität, mit der ich die Natur mit seiner Schönheit erfahren konnte, hat mich tief berührt. Die Natur und die liebevolle Gruppe haben mein Herz weit geöffnet und mich mit Glück erfüllt.“ Peter
- „Die Stille der Bergwelt, die Achtsamkeit beim Gehen, die vielen Eindrücke im Inneren und in der Natur und die Begegnungen mit den Teilnehmern haben mich ganz tief berührt.. Es ist, als ob sich ein Knoten von meiner Seele gelöst hat.“ Birgit
- „Ich habe noch nie in meinem Leben so eine innere Ruhe gefunden und fühle mich körperlich total fit“. Tito
- „Ich glaube, es gibt für Körper, Geist und Seele keine bessere Urlaubsart als die, die wir erleben durften. Und die besten Erinnerungen sind nicht die Fotos, sie sind in meinem Herzen“ Heiner
- „Es war eine unglaublich schön Zeit - wir haben uns sehr wohlgefühlt“ Monika
- „Ich bin ganz erfüllt von einem Gefühl des Geborgenseins in der Natur, in der Gruppe und in mir selbst.“ Mathias
- „Ich bin sehr dankbar für diese Woche des Empfangens, der Fülle, der Freiheit, der Gemeinschaft und vieler Inspirationen“ Hayke
- „Es geht mir richtig gut. Ich bin erfüllt von der wunderbaren Zeit, die mir ganz viel Kraft gegeben hat“. Felizitas
- „Obwohl ich zum 1. Mal in den hohen Bergen war, habe ich ein Stück Heimat gefunden“ Regina
- „ Neben der außerordentlich guten Stimmung in unserer Wandergruppe, war für mich das Tiefgehendste, die Ursprünglichkeit der Natur in mir selbst wiederentdeckt zu haben“ Mike
- „Die traumhaft schöne Landschaft, die sinnlichen Eindrücke und die Begegnung mit den Gruppenteilnehmern hat mich zu mir, zu meiner Mitte finden lassen“ Evelyn
- „Ich bin sehr dankbar für die kostbaren Tage. Das meditative Gehen in der Bergwelt hat meinen Kopf endlich wieder einmal zu tiefer Ruhe und positiver Leere kommen lassen“ Elke
- „Die Tour hat mir so was von gut getan – ich bin Schritt für Schritt bei mir angekommen, fühle mich körperlich total fit. und ich habe ein richtig gutes Lebensgefühl“ Evi
- „Ein faszinierendes Gemeinschaftserlebnis in einer herrlicher Bergwelt. Eine Woche mit sehr viel Lebensfreude und Spaß in der Gruppe -“ Günter
- „Es war ein Auftanken in wunderschöner Natur, einfach nur Dasein, atmen, gehen. Und gleichzeitig war es ein sehr schönes Gruppenerlebnis. Ulrike
- „Ich hätte nie geglaubt, dass zwischen fremden Menschen in wenigen Tagen so eine Offenheit entstehen kann“ Bernd

## BERGWANDERN UND MEDITATION



Meine Bergwander- und Meditationskurse kann ich inhaltlich mit folgendem Motto zusammenfassen:

### Erlebnis Gebirge, Stille, Menschsein

- **Erlebnis Gebirge:**

Für mich stehen im Gebirge nicht der Leistungsgedanke und das Erreichen eines Zieles im Vordergrund, sondern die vielfältigen und intensiven Erfahrungen, die ich in den Bergen machen kann. Natürlich macht es Spaß, auf Berge zu steigen und die eigene Kraft und Ausdauer zu erleben. Aber erst wenn ich die Schönheit der Natur tief erleben und genießen kann, geht auch mein Herz weit auf und ich kann mit anderen Menschen mehr Freude und Spaß haben.

- **Stille:**

Durch Meditationen in der freien Natur und durch die Zeiten, in denen schweigend gewandert wird, hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, inne zu halten, sich zu entspannen, mit seinem Inneren in Kontakt zu kommen und den Blick für das Wesentliche im Leben freier zu bekommen. Bei dieser Form des Wanderns findet jeder seinen eigenen Geh- Rhythmus und unser Atmen wird wieder frei. Dies baut nicht nur körperlichen Stress ab, sondern öffnet auch unseren Geist und unser Herz.

*Meditation in der Natur und mit der Natur bedeutet für mich,  
mir bewusst Zeit zu nehmen, in der ich nichts tue außer,  
mit allen Sinnen wahrzunehmen, um mit meiner Aufmerksamkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein.  
Wenn es mir gelingt, wach zu sein für den gegenwärtigen Augenblick,  
kann ich hinter den sinnlichen Wahrnehmungen eine große und weite Stille erfahren,  
diese Stille, die mit Worten nicht beschreibbar ist, aber in den Bergen oft so „unüberhörbar laut“ ist.  
In dieser Stille kann ich ein Verbundensein mit der Natur, mit den Bergen, mit der Welt erleben  
und eine überwältigende Schönheit wahrnehmen, die mich glücklich macht.*

Jeder kann die Meditationen mitmachen. Es braucht dazu keine speziellen Vorkenntnisse.

- **Menschsein**

Wir erleben eine persönliche und lebendige Gruppenatmosphäre, in der wir viel miteinander lachen. Es ist Raum dafür vorhanden, dass persönliche Erfahrungen mitgeteilt werden können. In den Sharingrunden können wir somit unsere Erlebniswelt mit anderen Teilnehmer/innen teilen. Sharing bedeutet dabei: Sich mitteilen und zuhören, ohne über das Mitgeteilte zu diskutieren.

**„Wahres Glück entsteht aus einem Gefühl des inneren Friedens und innerer Gelassenheit.**

**Der XIV. Dalai Lama**