

# Bergwandern und Selbsterfahrung in den Sextener Dolomiten (Pustertal/Südtirol)



Fotoquelle: raushier-reisemagazin.de

Mit Atem und Natur  
verbunden –  
ein etwas anderes Wandern

19.–24. Juli 2020

Die Sextener Dolomiten mit den Drei Zinnen, den bekanntesten Felsendomen der Welt, sind der Inbegriff der Dolomiten schlechthin. Hier wurde Alpingeschichte geschrieben – aber nicht nur. In diesem Freilichtmuseum auf höchster Ebene erinnern schlichte Holzkreuze mit rostigem Stacheldraht, Mahnmalen gleich, an gefallene Soldaten, an die Gräuel des Ersten Weltkrieges, an die Dolomitenfront, die hier verlief. Das ganze Szenario im Dolomiten Unesco Welterbe wird umrahmt von der Sextener Sonnenuhr, dem gewaltigsten Zeitmesser auf Erden, der hier hoch in den Himmel ragt, und steinernen Riesen, die Lebensraum für Wildtiere und die endemische Dolomitenflora bieten.

Beim achtsamen Wandern durch die umliegenden Berge und Wälder kommen wir in Kontakt mit fast unberührter Natur und zu einer tiefen Begegnung mit uns selber. Wir finden innere Klarheit und Verbundenheit.

Dazu unterstützen uns täglich eine Morgenmeditation, Atem- und Körperübungen sowie Redekreise.

Meditative Rituale an kraftvollen Plätzen in der Natur stimmen uns immer wieder neu auf Mutter Erde und den großen Schöpfergeist ein.

**Tourbeschreibung:** Kreuzbergpass–Val Comelico–Rotwandwiesen–Fischleintal–Drei Zinnen–Monte Piano/a–Höhlensteintal (Änderungen vorbehalten)

**Wann?** – Sonntag, 19. Juli, 15 Uhr, bis Freitag, 24. Juli 2020, 15 Uhr (6 Tage)

**TN-Zahl:** maximal 12

**Übernachtung:** in Hütte (Schutzhütte, Gasthof) mit Abendessen und Frühstück

**Verpflegung:** mindestens 1 x pro Tag auf Hütte, eigene Vorräte mitnehmen

**Kosten** für Seminarleitung & Organisation: 260 €; für Wiederholer 220 €

**Kosten** für Übernachtung & Halbpension (ca. 50–80 € pro Tag) sind vor Ort selber zu zahlen (abhängig von Hütte, AV-Mitgliedschaft, Zimmerwunsch usw.)



**Voraussetzungen für die Teilnahme:**

Gehtüchtigkeit und Ausdauer (wir gehen 5–7 Stunden täglich), Bergerfahrung (Trittsicherheit, Schwindelfreiheit)

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich!

**Ausrüstung:** rutschfeste Bergschuhe, wetterfeste Wanderbekleidung, Regenponcho/-hose, Wasserflasche, großer Rucksack, Isomatte, Stirnlampe, Hüttenschlafsack (Pflicht!), Sonnenschutz, Pflaster, Wanderstöcke



„The Earth is our mother,  
we must take care of her.  
Her sacred ground we walk upon  
with every step we take.“

(traditionell indianisch)

**Anmeldung:** bis spätestens **10. Mai 2020**

per E-Mail oder telefonisch:

[andreas@atem-fluss.at](mailto:andreas@atem-fluss.at),

Tel. 0043/680/407 44 12

Dein Platz ist fixiert durch Anzahlung von **120 €** auf das Konto-Nr. (IBAN)

AT 24 1100 0104 1117 4500, lautend auf Andreas Spornberger

Bei Abmeldung wird die Anzahlung als Stornogebühr einbehalten, außer es wird ein Ersatz-Teilnehmer gefunden.

**Anreise:** mit Zug oder mit dem Auto (Mitfahrgelegenheiten werden von uns koordiniert) bis Innichen im Pustertal

**Rückreise:** mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis Innichen, dann weiter mit Zug oder Auto

Weitere Details bekommst du nach der Anmeldung zugeschickt!

**Begleitung:**

**Andreas Spornberger**, Univ.-Assistent, Trainer für Integratives Atmen, Chakren-Männer- und Naturarbeit

[www.atem-fluss.at](http://www.atem-fluss.at)

**Benedikta Heiss**, gebürtige Sarnerin, Natur- und Landschaftsführerin, Bergschamanin

