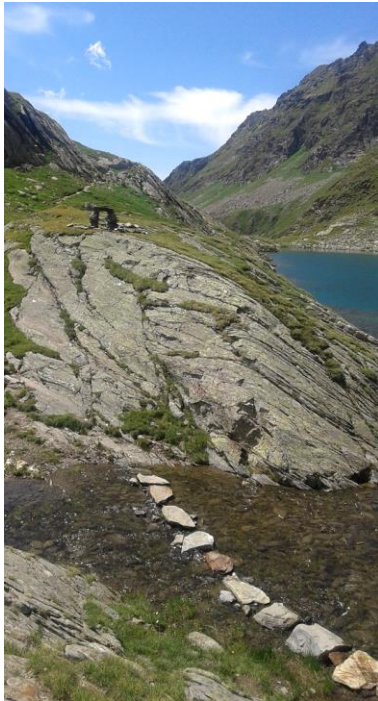


# Bergwandern und Selbsterfahrung im Nationalpark Stilfser Joch (Südtirol)



Mit Atem und Natur verbunden  
ein etwas anderes Wandern

**21.–26. Juli 2019**

Die Firne des Dreigestirns Königsspitze, Zebrù und Ortler bilden mit den umliegenden Gletschern, den milchig-trüben Gletscherbächen, Wasserfällen und Seen die hochalpine Kulisse im Nationalpark Stilfser Joch, dem zweitgrößten Schutzgebiet im Alpenbogen. Dies ist der Lebensraum von Alpensteinbock und Rothirsch, von Gletscher-Hahnenfuß und Gletscher-Mannsschild, Zirben und Urlärchen. Tibetanische Yaks haben auf den Almen nahe der Dreitausendergrenze eine neue Heimat gefunden. Und hoch oben zieht der wieder angesiedelte Bartgeier seine Kreise.

\*\*\*

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

(traditionell indianisch)

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



**Tourbeschreibung:** Sulden–Martelltal–  
Rabbital–Ultental

**Wann?** – Sonntag, 21. Juli, 15 Uhr, bis Freitag, 26. Juli 2019, 15 Uhr (6 Tage)

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

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

**Kosten:** € 250,- (€ 210,- für Wiederholer) für Seminarleitung und Organisation

**Spesen** für Halbpension und Verpflegung (ca. 50–70 € pro Tag) sind vor Ort selber zu zahlen (abhängig von AV-Mitgliedschaft, Zimmerwunsch usw.)

**Voraussetzungen für die Teilnahme:** Gehtüchtigkeit und Ausdauer (wir gehen 5–7 Stunden täglich), Bergerfahrung (Trittsicherheit, Schwindelfreiheit)

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

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich

**Anmeldung:** die TN-Zahl ist begrenzt, daher möglichst bald, wegen Hüttenreservierung spätestens bis **10. Mai 2019** per E-Mail oder telefonisch [andreas@atem-fluss.at](mailto:andreas@atem-fluss.at)  
Tel. 0043/(0)680/ 40 744 12

Dein Platz ist fixiert durch Anzahlung von **110 €** auf die Konto-Nr. (IBAN) AT 24 1100010411174500, BLZ 12.000, lautend auf Andreas Spornberger.

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

**Anreise:** mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto bis Mals im Vinschgau

**Rückreise:** mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis nach Mals, dann mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Auto zurück

Üblicherweise finden sich Mitfahrtgelegenheiten für gemeinsame An-/Rückreise!

Weitere Details bekommst du nach der Anmeldung zugeschickt!

## Begleitung:

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

**Andreas Spornberger:** Univ.-Assistent, Trainer und Seminarleiter für Integratives Atmen, Meditation und Naturerfahrung ([www.atem-fluss.at](http://www.atem-fluss.at))

