

**Pilgernd/Wandernd  
Vom Münstertal ins Vinschgau  
Vom 14. – 18. Oktober 2021**

**um zurück und vorwärts zu schauen –**

**Lebensübergänge zu begehen –**

**der inneren Stimme Raum zu geben**



Unser Leben verläuft nicht gradlinig – es ist ein Geflecht von Anfängen, Veränderungen, und Abschieden. Manche Ereignisse werfen uns aus der Bahn und teilen das Leben, in ein Davor und in ein Danach. Vielleicht kennen wir auch dieses diffuse Wahrnehmen, dass das Bisherige nicht mehr trägt, aber das Neue noch nicht sichtbar ist und wir uns nach einer neuen Ausrichtung sehnen. Andere stehen an einem ganz konkreten Lebensübergang wie der Pensionierung.

Auf dieser Pilger-Wanderung werden wir an fünf Tagen unsere je eigenen Themen beleuchten. Tägliche Themenimpulse und besinnliche Momente sind Wegbegleiter. Die wunderbare Natur des Münstertals und des Vinschgau, die Gruppe und das achtsame Unterwegs-Sein unterstützen den persönlichen Prozess. Wir wandern auf einer gut machbaren Route, mit keinen massiven Steigungen, tragen das Gepäck mit uns (da wir gut untergebracht sind, braucht es nicht viel mehr, als Kleider für draussen und drinnen), wandern täglich 3-4 Stunden verteilt auf den ganzen Tag.

**Unterkünfte** auf dem Weg sind erprobte, gute Unterkünfte mit Mahlzeiten.

**Kosten:**

Unterkunft und Verpflegung, Spesen Leitung: CHF 925.00 im DZ, CHF 60.00 Zuschlag für EZ, exkl. Reisekosten

**Anmeldung:**

Per Telefon oder Mail an die untenstehende Adresse bis 30. Juni 2021 - Platzzahl auf 10 Personen beschränkt

**Informationen:**

Anfangs August senden wir eine ausführliche Information mit Angaben zu An- und Abreise, Übernachtungen, etc.

**Leitung, Auskunft und Anmeldung:**

**Frieda Hachen**, Gerontologin MAS, Seminarleiterin  
[fhachen@gmail.com](mailto:fhachen@gmail.com) / Tel. 031 971 05 06 / 079 735 10 93  
**Andrea Hari**, Psychologin FSP  
[andrea@hari.be](mailto:andrea@hari.be) / Tel. 033 671 59 29 / 079 204 09 81