

## Pilgernd/Wandernd unterwegs

vom Münstertal ins Vinschgau

26. – 30. September 2024

*Zurück und vorwärts schauen  
Lebensübergänge begehen  
Der inneren Stimme Raum geben*



Unser Leben verläuft nicht gradlinig – es ist ein Geflecht von Anfängen, Veränderungen, und Abschieden.

Manche Ereignisse werfen uns aus der Bahn, teilen das Leben, in ein Davor und in ein Danach. Andere Veränderungen sind eher ein diffuses Wahrnehmen, dass das Bisherige nicht mehr trägt, wir uns nach einer neuen Ausrichtung sehnen. Vielleicht steht der ganz konkrete Lebensübergang in die Pensionierung an oder ist bereits geschehen.

Eine ideale Zeit, das Jetzt zu reflektieren, das Vergangene zu würdigen, und den Blick auf die Zukunft zu richten.

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 Vinschgaus, 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 975.00 im DZ, CHF 60.00 Zuschlag für EZ, exkl. Reisekosten

### **Anmeldung:**

Per Telefon oder Mail an die untenstehende Adresse bis 31. Juli 2024 – Platzzahl auf 10 Personen beschränkt

### **Informationen:**

Anreise 26.9.2024: wir treffen uns am Mittag in Valchava (Münstertal)  
Rückreise 30.9.2024: früher Nachmittag ab Schlanders (Vinschgau)

Anfangs August senden wir eine ausführliche Information mit Angaben zu den Tagesetappen, Übernachtungen, etc.

### **Leitung, Auskunft und Anmeldung**

**Frieda Hachen**, Gerontologin MAS, [www.friedahachen.ch](http://www.friedahachen.ch)  
[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