



Folge deinem Herzen

Heilsame Herzwege – achtsame Sprache des Herzens

6 Tage im Naturpark Ammergauer Alpen und im Blauen Land

vom 6. bis 11. August 2019

Meditativ Wandern – achtsam unterwegs sein in der Natur – sich auf die Faszination der Schöpfung einlassen – in Verbindung mit dem Herzen – unsere innersten Bedürfnisse wahrnehmen – der Intuition unseres Herzens vertrauen – auf die Sprache der Schöpfung hören – auf die Stimme des Herzens lauschen.

Inmitten des Naturparks Ammergauer Alpen, den unberührten Landschaften der Voralpen mit ihren zahlreichen Seen, Mooren und Bergwäldern, entdeckten wir kraftvolle Orte und wollen in Achtsamkeit wahrnehmen wie wir damit in Resonanz gehen. Mit Körper- und Atemübungen, sowie meditativen Impulsen, wollen wir uns einlassen auf die Geheimnisse dieser ursprünglichen Naturlandschaft.

1.Tag Ankommen in Bad Kohlgrub

Wir treffen uns am späten Vormittag in unserem Seminarhaus in Bad Kohlgrub und genießen während eines besinnlichen Spaziergangs, die einzigartige Moorlandschaft. In der **Rochuskirche** aus dem 17. Jahrhundert wollen wir uns auf die kommenden Tage einstimmen und anschließend einen meditativen Spaziergang zu einem nahegelegenen Weiher unternehmen. (ca. 6 km)

2. Tag Ins Murnauer Moos

Wir beginnen den Tag mit einer morgendlichen Besinnung. Nach dem Frühstück fahren wir ein Stück mit der Ammertalbahn und wandern ins Naturschutzgebiet **Murnauer Moos**, umrahmt von den beeindruckenden Bergen der Voralpen. Wir machen Rast am **Ramsachkircherl**, das bereits in vorchristlicher Zeit ein Heiligtum war. Von Murnau aus fahren wir mit der Bahn zurück nach Bad Kohlgrub. Wir beschließen den Tag mit einer Abendmeditation. (10 km)

3. Tag Sonnenaufgang am Soier See

Heute starten wir schon vor Beginn der Morgendämmerung und wandern durch das Landschaftsschutzgebiet Geizenmoos zum **Soier See** bei Bad Bayersoien. Hier wollen wir gemeinsam den **Sonnenaufgang** erleben und den neuen Tag begrüßen. Nach einem Frühstück am Ufer des Sees machen wir uns auf den Rückweg. Am Nachmittag ist ein Besuch im **Labyrinth** vorgesehen. Wir beschließen den Tag mit einer Abendmeditation. (ca. 13 km)

4. Tag Waldbaden auf dem Hörnle

Diesen Tag widmen wir uns ganz dem Bad Kohlgruber Hausberg, dem 1350 m hohen **Hörnle**, auch „Zeitberg“ genannt (ca. 550 hm). Wir wollen uns einlassen auf die einzigartige Natur des **Bergwaldes** und erfahren beim **Waldbaden** etwas über die Kommunikation der Pflanzen und die Wirkung auf uns Menschen. Dazwischen bleibt noch Zeit für die Einkehr auf der Starnberger Hütte und zum Genießen der grandiosen Aussicht (ca. 12 km). Wir beschließen den Tag mit einer Meditation zum **Sonnenuntergang** am Moorweiher. Es besteht auch die Möglichkeit mit der Schwebebahn aufs Hörnle zu fahren.

5. Tag Graswangtal, Ammerquellen und Wasserfall

Nach unserer Einstimmung auf den Tag fahren wir mit dem Bus zur Ettaler Mühle. Von hier wandern wir zu den **Kleinen Ammerquellen** im Weidmoos und anschließend auf dem Sonnenweg nach Graswang. Weiter geht es vorbei an der **Gertrudiskapelle** bis zu einem **Wasserfall**. Rückfahrt mit Bus und Bahn.

Bei günstiger Witterung treffen wir uns am Abend am Lagerfeuer. (ca. 12 km)

6. Tag Abschied und Heimfahrt

Nach dem Frühstück und einem gemeinsamen meditativen Rückblick auf die zurückliegenden Tage heißt es Abschied nehmen. Anschließend individuelle Heimreise.

Änderungen im Programmablauf vorbehalten

Leistungen:

- 5 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC, mittlere Kategorie
- 7 Mittag- oder Abendessen
- 3 Lunchpakete
- Körperbehandlung oder Einzelgespräch (40 Minuten)
- Eventuelle Transfers zu Beginn und am Ende der Wanderungen
- Führungen und qualifizierte Begleitung
- Meditative Einheiten
- Buch Meditatives Wandern

Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Personen – maximal 20 Personen

Reisepreis

Pro Person im Doppelzimmer € 790,-
Einzelzimmerzuschlag € 75,-

Die Kilometerangaben in Klammern geben die Länge der Wanderstrecken an.

Gesamtwanderstrecke ca. 53 km

Anmeldung und Information: Norbert Parucha, Prentstraße 23, 82433 Bad Kohlgrub,
Tel.08845-434, mobil 0170-3858360, website: www.parucha.de, e-mail: info@parucha.de