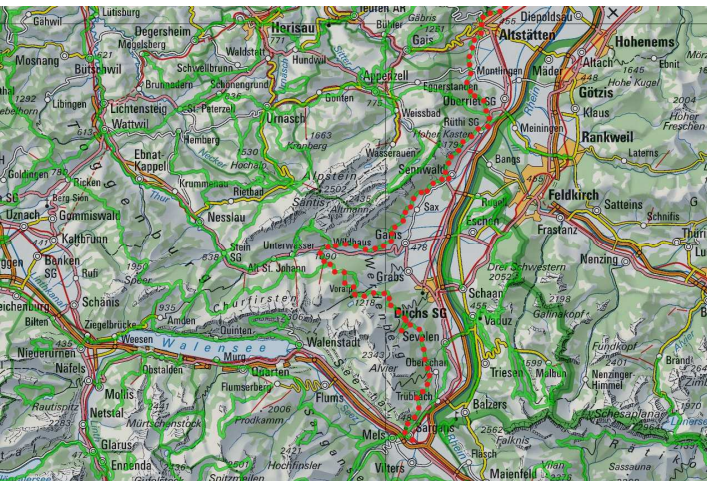


# SCHWEIGEN UND WANDERN ENTLANG DEM RHEINTALER HÖHENWEG

Fr. 18. – Mo. 21. Mai 2018 (Pfingsten)



## Wandern

Wir wandern täglich 2 – 3.5 Stunden an vier aufeinanderfolgenden Tagen auf einem Teilstück des Rheintaler Höhenweges von Oberschan nach Gams.

Pro Tag bewältigen wir je nach Etappe zwischen 240 und 600 Höhenmetern aufwärts und zwischen 300 und 500 abwärts.

## Schweigen

Mit einem morgendlichen Zazen beginnen wir den Tag. Untertags und abends gibt es je nach Etappe und Wetter weitere Möglichkeiten zum Schweigen und Märchen hören.

## Anmeldung

bis Mo. 26. März 2018 bei Martina Frey unter [m-ina@bluewin.ch](mailto:m-ina@bluewin.ch)

Alle Details wie Treffpunkt und Zeit, Packliste etc. werden einen Monat vor der Wanderung verschickt.

## Kosten

Kursgeld: 100.-/-150.- pro Person  
(Selbsteinschätzung)

Übernachtung und Frühstück in einfachen  
Unterkünften: 220.- pro Person

Zusätzliche Kosten für Transport (Anreise,  
Abreise, ev. Sessellift, etc.), Nachtessen,  
Zwischenverpflegung und Getränke gehen  
zu Lasten jedes einzelnen.

## Teilnehmerzahl

Minimal 4, maximal 8 Personen

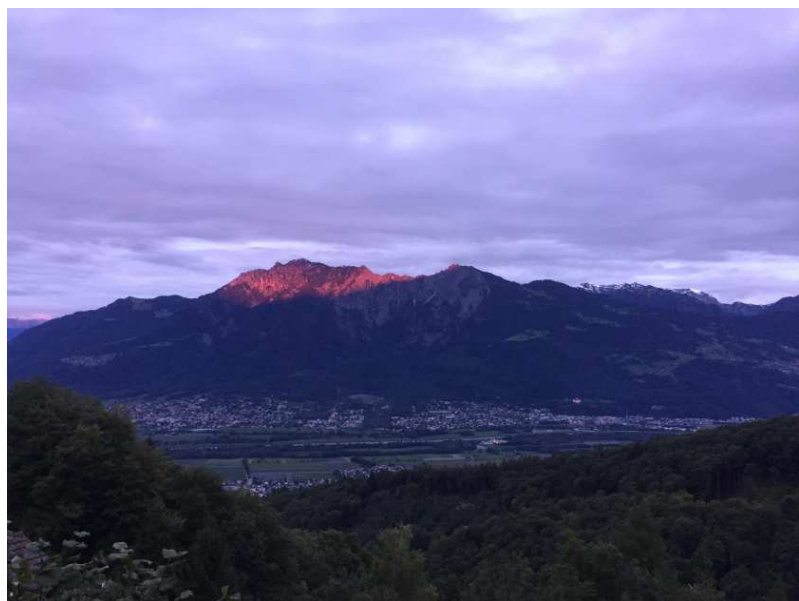
Für Fragen zum Wandern und zu den Märchen:

Martina Frey 081 756 08 06 oder 076 398 90 98 oder [m-ina@bluewin.ch](mailto:m-ina@bluewin.ch)

Für Fragen zum Schweigen: Erna Hug 076 443 87 75 oder [e.hug@katharina-werk.org](mailto:e.hug@katharina-werk.org)

Wir freuen uns auf diese gemeinsame Wanderung mit allen Sinnen :)

Erna und Martina



Das Licht liegt auf den Drei Schwestern/Lichtenstein.