



Deine Spuren hinterlassen...

...Spuren in dir

Wander-Meditations-Ferienwoche in Portugal 18. – 25. September 2020

Menschen haben physische Körper und dieser will bewegt werden. Doch mehr als das. Als menschliche Wesen wollen wir fortschreiten, uns weiter bewegen. Auf der Erde und im Sand wandernd hinterlässt du Spuren und während du einfach gehst bewegt sich etwas in dir. Dein Selbst ist präsent, navigiert dich durch die Landschaft, durch das Leben und zu Dir. Du bist gehalten und von der Gruppe begleitet. Du überwindest Hindernisse und spürst bei jedem Schritt die innige Verbindung mit der Erde – und mit dir. Lass dich tragen und überraschen. Dies ist kein sportlicher Leistungstest. Es ist ein dich Einlassen auf dich, die Natur, den Moment. Leistung geschieht nebenbei. Mach dich auf. Die wild natürliche Küstenlandschaft des Südwestens Portugals lädt dich ein und nimmt dich auf. Du bist in beständigem Kontakt mit Wind, Meer und der Schroffheit der farbigen Klippen- und Dünen-Küste mit ursprünglicher Flora. Du wirst liebevoll und kompetent begleitet.

Wanderschaft: Jeweils ganztags unterwegs zwischen 4 und 7 Stunden. Dazwischen baden in einsamen Buchten. Schlafen im DZ in einfachen Unterkünften. EZ auf Anfrage. Gepäcktransfer wird angeboten. Kleine Abkürzungen sind teilweise möglich.

Wert: 1050.- (Frühbucher bis 30.4.2020 Fr. 980.-) ohne Flug und Transfer

Leitung: Christine Koller, Herzlehrerin und spirituelle Begleiterin, www.liz-fricktal.com Tel: 062 871 93 67

Verena Amrein-Lütold, Innere und äussere Reiseleiterin, Katalysator NE www.gemeinSAME.ch Tel: 041 928 10 11