



# Wege durch die Berge

Wandern, Yoga und Mantra Singen  
im Montafon / Österreich

Freitag 24.- Sonntag 26. Juli 2020

## Freitag: Aufstieg zur Lindauer Hütte (1744 m)

Anreise selbstorganisiert/evtl. Fahrgemeinschaften bilden  
Von Vandans bringt uns die Golmerbahn hoch zum Golm  
Im Anschluss wandern wir ohne große Höhenunterschiede zur Lindauer Hütte  
(Latschätzer Höhenweg - ca. 2 Stunden)  
Ankommen und erste Yogaeinheit  
19Uhr Abendessen. MANTRAS, gemütliches Beisammensein.

## Samstag: Wanderung – Singen, Yoga, Meditation

7Uhr Yoga zum Tagesbeginn  
8Uhr Frühstück  
Wanderung je nach Wetterlage  
19Uhr Abendessen  
MANTRAS, gemütliches Beisammensein.

## Sonntag: Abstieg von der Lindauer Hütte – Heimfahrt

7Uhr Yoga zum Tagesbeginn  
8Uhr Frühstück  
9Uhr MANTRAS  
11.00 Uhr Abstieg zum Haus Matschwitz. Gemeinsame Einkehr. Rückfahrt mit der Golmerbahn ins Tal.

## Bitte mitbringen:

Wanderkleidung, Wanderschuhe, Regenschutz, Rucksack mit Trinkflasche und Rucksackvesper für Samstag, Stirnlampe, Wanderstöcke, bequeme Kleidung und Übungsmatte für Yoga, Persönliches... Wir haben eine Packliste zusammengestellt.

## Kosten:

Seminarkosten 110,-€ (mit der Anmeldung fällig) Golmer Bergbahn Berg und Talfahrt (20,-€ )  
Vor Ort in der Hütte zu bezahlen ist außerdem: 2 x Übernachtung im Lager (15,- € für DAV-Mitglieder/25,-€ Nichtmitglieder) zuzügl. Essen a la carte und Getränke .

## Seminarleitung/Info/Formular zur Anmeldung bei:

Martina Maute [martina@naturpause.de](mailto:martina@naturpause.de) Tel.: 0711/3511723

Marianne Widmann [mariannewidmann@gmx.de](mailto:mariannewidmann@gmx.de) Tel.: 0711/353136

Anmeldeschluss ist der 30.06.2020

Die Teilnahme erfolgt unter eigener Verantwortung. Das Vortreffen wird noch bekannt gegeben.