



# Wege durch die Berge

Wandern, Yoga und Mantra Singen  
im Montafon /Österreich

Freitag 09.- Sonntag 11.Juli 2021

*Liebe Berg- und Singfans,  
wir wollen auch in 2021 auf das Gipfelglück nicht verzichten. Nachdem wir in 2020 so  
eine schöne Tour machen konnten, haben wir sogleich gebucht. Zum jetzigen  
Zeitpunkt nehmen wir gerne Eure Reservierung entgegen. Alles andere muss warten,  
bis wir sicher wissen, dass Reisen wieder möglich ist. Wir glauben allerdings fest daran,  
dass wir das Wochenende machen können.*

*Winterliche, sonnige Grüße von Marianne und Martina*

## Programm:

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

Anreise selbstorganisiert/evtl. Fahrgemeinschaften bilden. Von der Mittelstation entweder ca. 2,5  
Std. direkter Aufstieg oder mit der Golmerbahn ganz hoch zum Golm und über den Latschätzer  
Höhenweg ohne große Höhenunterschiede ca. 2 Stunden zur Lindauer Hütte

Ankommen und erste Yogaeinheit

19Uhr Abendessen. MANTRAS, gemütliches Beisammensein.

**Samstag:** Wanderung – Singen, Yoga, Meditation

7Uhr Yoga zum Tagesbeginn

8Uhr Frühstück

Wanderung je nach Wetterlage (neue Tour geplant!)

19Uhr Abendessen

MANTRAS, gemütliches Beisammensein.

**Sonntag:** Abstieg von der Lindauer Hütte – Heimfahrt

7Uhr Yoga zum Tagesbeginn

8Uhr Frühstück

9Uhr MANTRAS

11.00 Uhr Abstieg zur Mittelstation. Einkehr ins Naturfreundehaus „Gauertalhaus“ mit herrlicher  
Außenterrasse und Bioessen.

## 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 (ca. 20,-€)

Vor Ort in der Hütte zu bezahlen ist außerdem: 2 x Übernachtung im Lager (12,- € für DAV-  
Mitglieder/22,-€ Nichtmitglieder) zuzügl. Essen a la carte und Getränke .

## Seminarleitung/Info/Reservierung 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