

# KURSE FÜR ALLE

## ACHTSAMKEIT ÜBEN UND ANWENDEN

<b>Datum</b>	Samstag, 11. Oktober 2025
<b>Zeit</b>	09:15 – 16:30 Uhr
<b>Kursort</b>	Hotel Restaurant Heidihof, Bovelweg 16, 7304 Maienfeld
<b>Treffpunkt</b>	ÖV-Anreisenden: 08:45 Uhr am Bahnhof Maienfeld Fahrgemeinschaften/Shuttle werden von WWGR organisiert
<b>Kursleitung</b>	Lara Mandioni
<b>Anforderungen</b>	keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
<b>Ausrüstung</b>	Rucksack mit Wetterschutz, Wander-/Trekkingsschuhe mit gutem Profil persönliches Notizmaterial Wichtig: KEINE Wanderstöcke! Die Hände werden für anderes benutzt.
<b>Kursinhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Die wichtigsten Grundkomponenten der Achtsamkeitspraxis einzeln kennenlernen und im Gelände erfahren</li><li>– Praktische, aufbauende Übungen zum achtsamen Wandern erleben</li><li>– Achtsam werden, die Sinne erweitern lassen mit den Naturelementen und den Gegebenheiten vor Ort</li></ul> Begrüssung und kurze Einführung zum Thema im Kurslokal, danach Tageswanderung mit Übungen und Momenten des Innenhaltens Mittagessen aus dem Rucksack (mitgebrachtes Picknick) ist Sache der Teilnehmenden, Kursschluss im Kurslokal Wanderung Eckdaten: Bis zu 8km, 350hm bergauf und bergab, bis SAC-Wanderskala T2, einfaches Gelände zu begehen ohne Wanderstöcke. Die Stille ist eine der Komponenten der Achtsamkeitspraxis, daher werden wir vorwiegend in der Stille wandern, Zeit für den Austausch haben wir bei Pausen und nach Reflexionsmomenten.
<b>Kursziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Welche innere Haltung und welche praktischen Übungen für Einsteiger fördern das achtsame Gehen</li><li>– durch Übungsreihen erlernen, wie du einen achtsamen Zustand beim Wandern erlangst und aufrechterhältst</li><li>– erfahren, wie die Achtsamkeitspraxis beim Wandern zu Wohlbefinden und auch Überraschungen führen kann</li></ul>
<b>Kurskosten</b>	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. Dokumentation: <ul style="list-style-type: none"><li>– WWGR-Mitglieder: CHF 80.00/Person</li><li>– Nichtmitglieder: CHF 95.00/Person</li></ul> <b>Bitte in bar und passend direkt vor Ort bezahlen.</b>
<b>Anmeldung</b>	bis 6. Oktober 2025 Mit Absenden des Anmeldeformulars ist die Anmeldung verbindlich.
<b>Abmeldung</b>	Begründete Abmeldungen bis 7 Arbeitstage vor Kursdurchführung bleiben ohne Folgekosten. Bei Abmeldungen weniger als 7 Arbeitstage vor Kursbeginn werden 50% der Kurskosten verrechnet, bei Abmeldungen am Vortag des Kurses, am Kurstag oder bei Nichterscheinen am Kurs sind 100% der Kurskosten fällig.
<b>Bemerkungen</b>	Die Wanderwege Graubünden behalten sich das Recht vor, bei nicht Erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl, den Kurs abzusagen.
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmer