

Bio-Wandern und Yoga im Prättigau

Die innere und äußere Natur entdecken



Fünf Tage Naturerlebnis, Kulturgenuß und Yoga

Wandern auf den Spuren des Biolandbaus

Im Kanton Graubünden wirtschaftet rund die Hälfte der Landwirte nach den Richtlinien des biologischen Landbaus. Grund genug um die Landschaft und die guten Bio-Produkte der Gegend genauer kennen zu lernen. Ein Besuch auf dem Bauernhof bringt ursprüngliche Erlebnisse und Berichte aus erster Hand. Die Wanderroute möchte Kontakte zwischen Konsumenten und Produzenten, zwischen Stadt und Land fördern.

Das Prättigau ist mit dem Zug gut erreichbar. Die Wanderungen führen nicht ins Hochgebirge und sind deshalb auch im Frühsommer und Herbst sehr attraktiv. Die Tagesetappen sind mit 4-5 Stunden Wanderzeit so ausgelegt, dass genügend Zeit für Musse bleibt.

Im Yoga die innere und äußere Natur verbinden

In jedem Augenblick unseres Lebens hinterlassen wir durch unsere Aktivitäten einen Eindruck in der Welt und gleichzeitig hinterlässt die äußere Welt über den Kontakt mit unseren Sinnesorganen einen Eindruck in uns. In diesem wechselseitigen Prozess von aufnehmen, wandeln und gestalten verkörpern wir die Welt und setzen uns gleichzeitig mit ihr in eine wechselseitige Beziehung. Im Verständnis des Yoga nehmen wir den Fluss von Energie und Information aus der Umwelt in uns auf, beginnen sie zu verkörpern und in ihr zu ‚werden‘. Dieses Eingebunden sein in die Welt bestimmt die Art des Zugangs, des Respekts und der Fürsorge für uns selbst, die Art, wie wir uns mit den existenziell notwendigen Lebensmitteln versorgen, d. h. wie wir den Boden vorbereiten für die Herstellung dieser Produkte und wie wir die Tiere behandeln, deren Fleisch wir essen. Wir tragen auf unsere ganz eigene Weise dazu bei, uns für den Schutz und die Regeneration der uns umgebenden Landschaft einzusetzen sowie gemeinsam mit anderen friedliche und auf gegenseitigen Respekt aufbauende Lebensbedingungen zu schaffen.

Die Disziplin des Yoga sucht die Natur des Jetzt von Augenblick zu Augenblick in dem Wunsch, jenen inneren Zustand zu erreichen, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen. Das darin liegende Prinzip des Yoga ist die Rückkehr zu Stille und Balance.

Unser Angebot:

5-tägiges Seminar mit Wanderungen und Yoga

Do 11.Juni 09 Wandertag Pany – Stelserberg – Hof de Planis

Wir treffen uns am Bahnhof in Schiers, senden unser Gepäck direkt in den Hof de Planis, erhalten ein erstes Lunchpaket und nehmen mit dem Tagesrucksack den Postbus nach Pany. Von dort führt der Weg auf das Chrüz, einen wunderschönen Aussichtsberg. Weiter geht es bergab über den Stelsersee (Naturschutzgebiet) zum Stelserberg. Zwei Biobauern berichten über ihre Arbeit in der Berglandwirtschaft. Sie übernachten drei Nächte im Seminarhotel Hof de Planis in Stels, das für seine nachhaltige Bewirtschaftung zertifiziert ist. Sie geniessen dort lokale und mehrheitlich biologischer Kost und erfahren wie das Haus mit den lokalen Produzenten zusammen arbeitet. Wer es etwas einfacher möchte, übernachtet im Tipi-Dorf von Luzi Mathis...

Fr 12.Juni 09 Yoga und Ökologie in Stels

Beim Wandern erfahren wir sinnlich unsere Umgebung, die Gestaltung der Landschaft und das Wirken der Menschen im Raum. Im Yoga folgen wir ähnlichen Prinzipien. Indem wir unserer körperlichen Befindlichkeit nachgehen, unsere körperliche Konstitution spüren, der Gestimmtheit unseres Geistes lauschen, gehen wir auf Spurensuche mit und in uns selbst. In Yoga-Haltungen und Übungen erleben die energetische Verfasstheit unserer Körperlichkeit und erfahren uns symbolisch in der Wechselwirkung mit den Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft sowie dem Raum, der uns umgibt. An diesem Yoga-Tag werden wir uns auf eine Spurensuche begeben und im Üben den eigenen Körper spüren, erkunden und seine Konstitution wahrnehmen

Sa 13.Juni 09 Yoga und Ökologie in Stels

Das menschliche Wirken, Gestalten und Wirtschaften mit den natürlichen Bedingungen und landschaftlichen Gegebenheiten geschieht stets in Spannungsfeldern. Darin handeln wir aus zwischen produktiven und reproduktiven Tätigkeiten der Naturnutzung und deren Regeneration. Auch im Yoga erfahren wir, dass unser Körper sich stets in energetischen Spannungsfeldern – Anspannung und Entspannung, Wärme und Kälte, energetisch durchströmt und blockiert, etc. – befindet. Diesen Spannungsfelder, oder wie im Yoga symbolisch ausgedrückt, diesen Polaritäten ist der zweite Yoga-Tag in Stels gewidmet.

So 14.Juni 09 Wandertag Stels – Fanas

Über bunt blühende Wiesen und durch den Wald steigen wir vom Hof de Planis zum Schraubach ab und besichtigen die Salginatobelbrücke. Diese zum Weltkulturerbe ernannte Stahlbetonbrücke erschliesst zwar nur einen Weiler und das Alpegebiet von Schiers, beeindruckt aber durch seine elegante Form. Von hier geht die Wanderung weiter nach Fanas mit Übernachtung im Hotel Hitschhuus oder Hotel Alpina.

Mo 15.Juni 09 Wandertag Fanas – Malans

Durch das Taschinastobel wandern wir weiter nach Seewis, wo im Mai/Juni die Narzissen blühen. Über den Fadärastein mit herrlicher Aussicht ins Rheintal geht es bergab nach Malans zum Abschlusszvieri mit Weindegustation. Hier lernen Sie den Bio-Weinbau und die Besonderheiten der Bündner Herrschaft kennen. Bei Bedarf geht es zurück zum Bahnhof Schiers. Wo Sie Ihr übriges Gepäck wieder in Empfang nehmen können.

Die Wanderungen führen von Pany oberhalb Küblis die rechte Talseite hinunter bis Malans ins Rheintal. Unterwegs erwarten Sie verschiedene Natur- und Kulturschönheiten: Aussichtspunkte mit wunderbarer Rundschau, erwachende Bergwiesen und Flachmoore mit seltenen Schmetterlingen und Libellen, wilde Bachtobel und elegante Brückenbauten, traditionelle Walserhäuser. Das Wanderprogramm wird je nach Witterung angepasst.

Die Bio-Wanderroute wird getragen von:

Bio-Wanderroute: Rosmarie Eichenberger, Rodersdorf, www.wanderroute.ch

Bio-Hof Walder, Stels

Bio-Hof Surri, Luzi Mathis, Stels

Öko-Hotel Hof de Planis, Stels, www.hofdeplanis.ch

Öko-Hotel Hitschhuus, Fanas, www.hitchhuus.ch

Bio-Hof Clavadetscher, Malans, www.malanser.ch

Weinhandlung A. Boner, Malans, www.boner-wein.ch

Wanderleiter Nicolaus Salzgeber, Pany, www.wandrvoegl.ch

Links

www.praettigau-tourismus.ch

www.bio-suisse.ch/de/biogrischun

Kosten für die fünf Tage

CHF 885.00 oder EURO 590.00 (Wechselkursannahme: 1.50)

In diesem Preis sind inbegriffen:

4 Übernachtungen mit Abendessen, Tee und Frühstück, 5 Lunchpakete und ein Abschlusszvieri mit Weindegustation in Malans, ortskundige Begleitung während der drei Tage, die Ihnen den Weg weist, etwas über die Gegend erzählt, über die Geschichte und Gegenwart, über die Natur und Kultur. Sie treffen mit Bio-Bauern zusammen, die Ihnen über die Bewirtschaftung der Maiensässe und über die Berglandwirtschaft berichten und den Bio-Rebbau in Malans vorstellen. Zwei Tage Yoga-Meditation mit Bettina Knothe.

Mögliche Zuschläge auf Hof de Planis:

Einzelzimmer CHF 20.00 pro Nacht

Zimmer mit eigener WC/Dusche CHF 20.00 pro Zimmer

Nicht inbegriffen:

An- und Rückreise, alkoholische und andere Getränke, Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Teilnehmerzahl

Min. 6, max. 14 Personen

Frühzeitige Anmeldungen erwünscht, Die Veranstaltenden behalten sich vor, bei zu geringer Teilnehmerzahl die Durchführung bis 15 Tage vor Beginn zu stornieren.

Info und Anmeldung

Bettina Knothe, Manteuffelstr. 68, D – 10999 Berlin, Fon +49 30 612 881 74,
www.medeambiente.eu, knothe@medeambiente.de

Hof de Planis, Seminare und Auszeiten, CH 7226 Stels / Schiers, Fon +41 81 328 11 49, Fax +41 81 328 21 14, www.hofdeplanis.ch, alles@hofdeplanis.ch

✂ ✂ ✂ ✂ ✂ bitte hier abtrennen / oder per email anmelden ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Ich melde mich definitiv für die Bio-Wander- und Yoga-Tage im Juni 2009 an

Name/Vorname:

Adresse:

Email / Telefon:

Zimmerwunsch Doppelzimmer mit Etagendusche
 Einzelzimmer mit Etagendusche
 Doppelzimmer mit Dusche/WC
 Einzelzimmer mit Dusche/WC

Bemerkungen: Vegetarierin
.....