

## Organisation

**Termin:** 20. bis 26. August 2011

**Teilnehmerzahl:** max. 6 Teilnehmer

**Voraussetzungen:**

Trittsicherheit, Schwindelfreiheit,  
Kondition für 4-6 Stunden  
und die Lust, Neues auszuprobieren

**Anreise:** am 20.08.2011 nach  
St. Anton am Arlberg  
(Fahrgemeinschaften oder mit  
der Bahn)  
anschl. Aufstieg zur  
Konstanzer Hütte  
mit Nächtigung

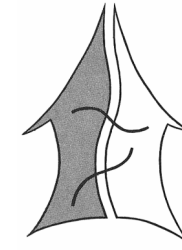
**Weitere Nächtigungen:**

Neue Heilbronner Hütte  
Friedrichshafener Hütte  
Darmstädter Hütte  
Niederelbehütte  
Edmund-Graf-Hütte

**Abreise:** am 26. August mit Abstieg  
nach Pettneu und St. Anton

**Seminarkosten:** 250,00 Euro

zuzügl. Kosten für Übernachtung und  
Verpflegung auf den Hütten



**ARKANUM**

**Praxis für  
Therapie**

## **Bergwandern und Meditation**

**eine 7-tägige, geführte  
Wanderung durch das  
Verwall /Österreich**

**vom 20. bis 26. August 2011**

---

**Hans-Peter Regele**

**Dipl. Heilpädagoge und Heilpraktiker**

**Enzisweiler Straße 16**

**D- 88131 Lindau/Bodensee**

**Tel.: (0049) (0) 8382 - 275212**

**Fax: (0049) (0) 8382 - 275213**

**Internet: [www.regele-arkanum.de](http://www.regele-arkanum.de)**

**mail: [hans-peter@regele-arkanum.de](mailto:hans-peter@regele-arkanum.de)**

Dies ist eine Einladung an alle, die die Schönheit der Berge bereits kennen oder kennen lernen wollen und die sich gerne einer sachkundigen und erfahrenen Führung anvertrauen möchten. Die darüber hinaus auch bereit sind, sich selbst innerhalb einer Gruppe und vor allem in einer grandiosen Bergwelt zu erfahren

Unser Leben ist mehr und mehr geprägt von Hektik, Stress, Ruhelosigkeit, Ablenkungen aller Art und vielem mehr was uns immer wieder sehr weit von uns selbst wegbringt.

Unzufriedenheit, Gereiztheit und das Gefühl „die Zeit läuft mir davon“ sind oft die Resultate davon.

In dieser Woche wollen wir miteinander wieder lernen innezuhalten, die Natur und uns selbst wieder wahrzunehmen, anderen Menschen wirklich zu begegnen und vor allem wollen wir lernen wieder zu lauschen – in uns hinein und auch in die Umgebung in der wir uns aufhalten und bewegen.

Wir wollen lernen, uns wieder auf das **Einfache** einzulassen, denn das Wesentliche ist einfach.

Wir können uns erfahren als Teil dieser Bergwelt mit ihrer Stille, dem Rauschen des Wassers, den Tieren, bizarren Formen, luftigen Höhen und beeindruckenden Tiefen.

Wir können unseren Körper erfahren in der Anstrengung und im Loslassen der Entspannung, vielleicht auch mit unseren Ängsten in Kontakt kommen und lernen, sie zu überwinden.

Und nicht zuletzt wollen wir die Berge erfahren, nicht unbedingt als Herausforderung sondern eher als Hereinforderung – denn wir können sehr viel von ihnen lernen.



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Wanderwoche durch das Verwall/ Österreich vom **20. August bis 26. August 2011** an und bitte um die Zusendung von weiteren Unterlagen.

---

Name

---

Anschrift

---

Telefon

---

e-mail Adresse

Bitte an

ARKANUM – Praxis für Therapie  
Hans-Peter Regele  
Enzisweiler Straße 16  
88131 Lindau/Bodensee  
Tel. 08382 – 275212  
Fax: 08382 - 275213  
mail: [hans-peter@regele-arkanum.de](mailto:hans-peter@regele-arkanum.de)

schicken!

