



## Ferienkurs im Münstertal

### *Yoga und Vogelstimmen*

*Datum:* 16. – 20. Mai 2012  
*Kursleiter:* Shantam E. Fuchs  
*Kosten:* CHF 690.-  
(inkl. Halbpension im DZ)



Foto: Raym

*Lauschen ist der Weg zur Stille. Lausche den leisen Stimmen: dem Wind und dem Vogelgesang, dem Atem und der leisen Stimme deines Herzens.*

*Safi Nidiaye*

### **Yoga und Vogelstimmen**

Im Mai, wenn der Frühling auch in den Bergen Einzug gehalten hat und die Zugvögel an ihren Brutplätzen eingetroffen sind, ist das Konzert der Vogelstimmen besonders intensiv und vielstimmig. In der wunderbaren Naturlandschaft des Val Müstair werden wir uns mit Yoga und Meditationsübungen darauf vorbereiten, gesammelt und mit wachen Sinnen dem Gesang der Vögel zu lauschen. Wer sich diese Klangfülle einmal bewusst gemacht und tief in sich aufgenommen hat, wird die Stimme der Natur überall hören und mit anderen Augen und Ohren in den Alltag zurückkehren.

### **Valchava und das Münstertal**

Das Val Müstair im südlichen Graubünden ist ein weitgehend unberührtes, offenes Bergtal, das vom Ofenpass bis ins italienische Südtirol hinunter reicht. Das prächtige Tal wurde kürzlich zum zweiten Biosphären-Reservat (Unesco) der Schweiz erklärt und grenzt dazu noch an zwei Nationalparks: den Schweizerischen und den Stelvio Nationalpark in Italien.

Valchava ist ein schmuckes Dorf mit Häusern im Engadiner Baustil. Sein südliches Klima beschert ihm viel Sonne und Wärme und lässt so auf über 1400 m noch Reben und Aprikosen reifen. Im benachbarten Müstair steht das Kloster St. Johann, ein Benediktiner(innen)-Kloster, das auf das frühe 8. Jh. zurückgeht. Es gehört zum Weltkulturerbe der Unesco.

### **Hotel Central, „La Fainera“**

Das Hotel Central ist ein Haus, das aussen wie innen einfach schön ist und in dem man sich so richtig wohl fühlen kann. Die grossen, freundlichen Zimmer sind mit kostbaren Arvenmöbeln bestückt und verfügen alle über ein grosszügiges, modernes Bad oder Dusche. Im Kurspreis eingeschlossen sind ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und ein köstliches Abendessen.

Wer sich zusätzlich verwöhnen lassen will, findet im Haus auch einen Wellnessbereich mit Bio-Sauna und speziellen Bädern, z.B. dem Heubad, und einen schönen Ruheraum mit Blick ins Tal. Bilder und weitere Infos [www.centralvalchava.ch](http://www.centralvalchava.ch)

### **Anreise**

Der Ort ist ideal, um mit dem öffentlichen Verkehrsmittel zu reisen. Du fährst mit der Bahn bis Zernez und von dort weiter mit dem Postauto, das direkt vor dem Haus hält.

Kursbeginn: Mittwoch 19.15 h / Abschluss: Sonntag 12.00 h

### **Anmeldung**

Möglichst bald, *spätestens bis zum 20. April* an:  
Shantam E. Fuchs, Auf der Wacht 4, CH-4104 Oberwil

e-mail: [info@purusha.ch](mailto:info@purusha.ch)  
Tel. 061 401 34 78