



**Katholische Kirche**  
*im Lebensraum St.Gallen*

# «Du stellst meine Füße auf weiten Raum»

**Fünf Tage Spiritualität in den Bergen des Val Müstair**

**Gästehaus Kloster St. Johann, Müstair**

**Montag 5. – Freitag 9. August 2024**



Wir wohnen im Gästehaus des Klosters St. Johann in Müstair mit Halbpension. Von dort aus unternehmen wir kleinere und grössere Wanderungen, die unterschiedlich lang sind. Du bist es gewohnt, auf rot-weissen Wanderwegen bis zu 5 Stunden pro Tag unterwegs zu sein. Besonderes Bergwissen oder grössere Fitness sind nicht erforderlich.

## Anfahrt mit Zug und Postauto

Montagsmorgen, 5. August bis Freitagnachmittag, 9. August 2024

## Tagesablauf

- Körperübungen / Körpergebet (freiwillig)
- Morgenessen
- Einstieg ins Tagesthema
- Wandern in Stille, dazwischen kurze Pause
- Mittagessen: Picknick (erhalten wir im Gästehaus)
- Persönliche «Hüt(t)e-Zeit» mit Input/Frage (1 Stunde)
- Weiter- und zurückwandern, dazwischen kurze Pause
- Persönliche Zeit im Gästehaus, der Kapelle, draussen...
- Abendessen
- Tagesabschluss mit einem Ritual

## Kosten

CHF 500.– bzw. 570.– p.P. (siehe Anmeldetalon)

Im Preis nicht inbegriffen sind die Reise und das Picknick (Lunch) am Anreisetag. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Anmeldung

Bis Sonntag, 26. Mai 2024 mit nebenstehendem Talon oder per Mail bei den Seelsorgerinnen Priska Filliger Koller, [priska.filliger@kathsg.ch](mailto:priska.filliger@kathsg.ch) oder Yvonne Joos, [yvonne.joos@kathsg.ch](mailto:yvonne.joos@kathsg.ch).

Bei Fragen kannst du dich gerne an uns wenden.

**Wir freuen uns auf dich.**



*Unterwegs sein auf Wanderwegen zu Alpen,  
ruhigen Plätzen und vielleicht auf einen Gipfel.*

*Worte hören, die das Herz weit machen  
und durch den Tag tragen.*

*Gemeinschaft erleben mit Menschen auf dem Weg,  
austauschen und mitteilen.*

*Zeit haben für dich selbst.*

*Stille*

*geniessen*

*und es dir gutgehen lassen.*

## Anmeldetalon

Ich melde mich verbindlich für die 5 Tage Bergspiritualität an.

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Telefon (Handy) \_\_\_\_\_

**Bitte Wunschzimmer im Gästehaus des Klosters mit Halbpension inkl. Picknick-Lunch  
ankreuzen:**

Einzelzimmer (es hat 7 EZ für 7 Personen): CHF 570.– p.P.

Doppelzimmer (es hat 4 DZ für 8 Personen): CHF 500.– p.P.

Ich esse  vegetarisch /  mit Fleisch (bitte ankreuzen)

Bemerkungen \_\_\_\_\_

**Talon bis spätestens 26. Mai 2024 an:**

Yvonne Joos, Pfarrei Neudorf, Rorschacherstrasse 255, 9016 St. Gallen

