

Wandernd unterwegs

**vom 24. – 27. Oktober 2025
in Valchava im Münstertal**

**Zurück und vorwärts schauen
Lebensübergänge begehen
Achtsam dem Gestern – Heute –
Morgen begegnen**



Unser Leben verläuft nicht gradlinig – es ist ein Geflecht von Anfängen, Veränderungen, und Abschieden. Manche Ereignisse werfen uns aus der Bahn, teilen das Leben, in ein Davor und in ein Danach. Andere Veränderungen sind eher ein diffuses Wahrnehmen, dass das Bisherige nicht mehr trägt, wir uns nach einer neuen Ausrichtung sehnen. Vielleicht steht der ganz konkrete Lebensübergang in die Pensionierung an oder ist bereits geschehen oder wir stellen uns Fragen zu unserer Lebensgestaltung im Älterwerden. Eine ideale Zeit, das Jetzt zu reflektieren, das Vergangene zu würdigen, und den Blick auf die Zukunft zu richten.

In diesen Tagen im wunderbaren Münstertal werden wir unsere je eigenen Themen beleuchten. Tägliche Themenimpulse und besinnliche Momente sind Wegbegleiter.

Die wunderbare Natur des Münstertals, die Gruppe und das achtsame Unterwegs-Sein unterstützen den persönlichen Prozess.

Wir sind im sehr schönen Hotel Central in Valchava untergebracht, und erkunden von da aus die für die inhaltlichen Themen passenden Wege.

Unterkunft: Hotel Central, Valchava www.centralvalchava.ch



Kosten:

Unterkunft und Verpflegung, Spesen Leitung: CHF 975.00 im DZ, CHF 75.00 Zuschlag für EZ, exkl. Reisekosten

Anmeldung:

Per Telefon oder Mail an die untenstehende Adresse bis 31. Juli 2025 – Platzzahl auf 8 Personen beschränkt

Informationen:

Anreise 24.10.2025: wir treffen uns am Mittag in Valchava (Münstertal)
Rückreise 27.10.2025: ca. 16.00h

Leitung, Auskunft und Anmeldung

Frieda Hachen, Gerontologin MAS, www.friedahachen.ch
fhachen@gmail.com / Tel. 031 971 05 06 / 079 735 10 93

Andrea Hari, Psychologin FSP
andrea@hari.be / Tel. 033 671 59 29 / 079 204 09 81