

# Fortbildung

---

22.06.2026 12:00 Uhr - 26.06.2026 16:00 Uhr

## **Jenseits der Ebenen**

Bergexerzitien im Montafon

Das Gebirge übt eine besondere Faszination und Anziehungskraft aus. Was es genau ist, das Menschen antreibt, aufzubrechen, die Niederungen zu verlassen und sich den Mühen des Aufstiegs zu unterziehen, lässt sich nur schwer in Worte fassen. Ausblicke und Eindrücke berühren in den Bergen auf besondere Weise. Man wird stumm und gerät ins Staunen. Im Auf und Ab des Weges fallen scheinbare Widersprüche zusammen und zeigen auf, was Leben ausmacht: Mühe und Glück, Begrenzung und Weite, Mut und Angst, Stärke und Zerbrechlichkeit, Nähe und Einsamkeit, Nebel und Licht. In diesen Erfahrungen scheint etwas auf von der Tiefe des menschlichen Lebens und von einer Wirklichkeit »jenseits der Ebenen«.

Bergexerzitien geben Raum, sich dieser Wirklichkeit anzunähern. Impulse und Zeiten des achtsamen Gehens im Schweigen sowie Yogaübungen unterstützen diesen Prozess. Sie sind herzlich eingeladen!

### **Was Sie bei diesem Angebot erwartet:**

- geführte, mittelschwere Bergtouren im Montafon (bis ca. 1000 Hm am Tag)
- geistliche Impulse, Zeiten des Schweigens und der inneren Einkehr, Atem- und Körperübungen
- Gespräch und Austausch in der Gruppe
- Unterbringung in einem Selbstversorgerhaus im Montafon

### **Voraussetzungen:**

- Erfahrungen mit Bergtouren, Schwindelfreiheit und absolute Trittsicherheit sind unbedingt erforderlich!
- Bereitschaft, sich ein wenig bei der Selbstversorgung in der Küche bzw. beim Abräumen sowie bei der Endreinigung des Hauses einzubringen.
- Um Stornogebühren zu vermeiden, bitten wir um baldige Anmeldung bis zum Anmeldeschluss 16.03.2026. Sollten danach noch freie Plätze zur Verfügung stehen, ermöglicht eine Nachmeldefrist bis 08.06.2026 weitere Anmeldungen.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit refugium, dem Auszeitprogramm der Seelsorge der St. Elisabeth-Stiftung, statt.

### **Zielgruppe:**

**Termin:**

22.06.2026 12:00 Uhr - 26.06.2026 16:00 Uhr

**Kosten:**

630 EUR

Darin enthalten: Kursgebühr, Übernachtung im Mehrbettzimmer, reichhaltige regionale und saisonale vegetarische Verpflegung.

**Veranstaltungsort:**

Berghaus Valisera Montafon  
6791 A - Sankt Gallenkirch/Gargellen

**Ansprechpartner:**

Iris Bieg (bieg.i@caritas-dicvrs.de, +49 (711) 2633-1291)

**Veranstalter:**

Tabor Zentrum für karitativ-diakonische Spiritualität  
Refugium - St. Elisabeth-Stiftung