

# Veranstaltungen im Großen Walsertal



## 17.04. - 25.04.2026 WOCHENPROGRAMM

### Freitag, 17.04.2026

#### 09:00 Führung Weg der Sinne - Weg der Stille Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage.

Unter der Propstei befindet sich ein kleines Naturjuwel, das zur Stille und Beschaulichkeit einlädt.

Der Meditationsweg mit seinen zahlreichen Weihern führt von der Propstei durch den angrenzenden Wald. Eine „Kathedrale der Schöpfung“ sowie Sitzbänke mit Meditationstafeln laden zum Verweilen und Meditieren ein. Weiters findet sich das begehbare Labyrinth, ein Symbol für den menschlichen Lebensweg. Die begleitete Wanderung beinhaltet Erklärungen zu Texten und Symbolik der einzelnen Stationen.

**Treffpunkt:** Pforte der Propstei, St. Gerold

**Preis Information:** € 9,00 pro Person (bis 14 Jahre kostenlos) | mit Aperó 13,10 € pro Person | mindestens € 50,00 pro Führung

**Anmeldung: Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage**

telefonisch T +43 5550 21 21 oder über [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at)

**Hinweis:** Der Weg ist auch als Spazierweg benützbar.

#### 14:00 Flohmarktlädele im Gemse Im Flohmarktlädele im Gemse in Blons könnt ihr durch eine bunte Sammlung aus kleinen Schätzen und besonderen Fundstückens stöbern. Zwischen Geschirr, Büchern, Deko und Alltagsgegenständen entdeckt ihr immer wieder Dinge mit Geschichte – charmant, vielseitig und oft überraschend. Ein Ort, der zum Verweilen einlädt und zeigt, wie schön Wiederverwenden sein kann.

In der Stube wird Kaffee & Kuchen serviert.

### Samstag, 18.04.2026

#### 09:00 Führung Weg der Sinne - Weg der Stille Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage.

Unter der Propstei befindet sich ein kleines Naturjuwel, das zur Stille und Beschaulichkeit einlädt.

Der Meditationsweg mit seinen zahlreichen Weihern führt von der Propstei durch den angrenzenden Wald. Eine „Kathedrale der Schöpfung“ sowie Sitzbänke mit Meditationstafeln laden zum Verweilen und Meditieren ein. Weiters findet sich das begehbare Labyrinth, ein Symbol für den menschlichen Lebensweg. Die begleitete Wanderung beinhaltet Erklärungen zu Texten und Symbolik der einzelnen Stationen.

**Treffpunkt:** Pforte der Propstei, St. Gerold

**Preis Information:** € 9,00 pro Person (bis 14 Jahre kostenlos) | mit Aperó 13,10 € pro Person | mindestens € 50,00 pro Führung

**Anmeldung: Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage**

telefonisch T +43 5550 21 21 oder über [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at)

**Hinweis:** Der Weg ist auch als Spazierweg benützbar.

### Sonntag, 19.04.2026

#### 09:00 Führung Weg der Sinne - Weg der Stille Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage.

Unter der Propstei befindet sich ein kleines Naturjuwel, das zur Stille und Beschaulichkeit einlädt.

Der Meditationsweg mit seinen zahlreichen Weihern führt von der Propstei durch den angrenzenden Wald. Eine „Kathedrale der Schöpfung“ sowie Sitzbänke mit Meditationstafeln laden zum Verweilen und Meditieren ein. Weiters findet sich das begehbare Labyrinth, ein Symbol für den menschlichen Lebensweg. Die begleitete Wanderung beinhaltet Erklärungen zu Texten und Symbolik der einzelnen Stationen.

**Treffpunkt:** Pforte der Propstei, St. Gerold

**Preis Information:** € 9,00 pro Person (bis 14 Jahre kostenlos) | mit Aperó 13,10 € pro Person | mindestens € 50,00 pro Führung

**Anmeldung: Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage**

telefonisch T +43 5550 21 21 oder über [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at)

**Hinweis:** Der Weg ist auch als Spazierweg benützbar.

Montag, 20.04.2026

**08:15 Gesundheitsyoga mit Barbara** Der Rücken zwickt? Der Nacken ist steif? Der Beckenboden lahm? Sanftes Yoga, damit du Deine Beweglichkeit und Gesundheit erhältst - oder auch um Schmerzen zu lindern.

Atemübungen, Körperübungen, Entspannungsmeditation

**Preis Information:** € 18,00 pro Yogaeinheit

**Anmeldung:** Bei Barbara Nigsch, +43 650 44 23 084 oder auf ihrer Homepage: [www.barbarabewegt.at](http://www.barbarabewegt.at) oder per E-Mail [info@barbarabewegt.at](mailto:info@barbarabewegt.at)

**09:00 Führung Weg der Sinne - Weg der Stille** Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage.

Unter der Propstei befindet sich ein kleines Naturjuwel, das zur Stille und Beschaulichkeit einlädt.

Der Meditationsweg mit seinen zahlreichen Weihern führt von der Propstei durch den angrenzenden Wald. Eine „Kathedrale der Schöpfung“ sowie Sitzbänke mit Meditationstafeln laden zum Verweilen und Meditieren ein. Weiters findet sich das begehbbare Labyrinth, ein Symbol für den menschlichen Lebensweg. Die begleitete Wanderung beinhaltet Erklärungen zu Texten und Symbolik der einzelnen Stationen.

**Treffpunkt:** Pforte der Propstei, St. Gerold

**Preis Information:** € 9,00 pro Person (bis 14 Jahre kostenlos) | mit Aperó 13,10 € pro Person | mindestens € 50,00 pro Führung

**Anmeldung: Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage**

telefonisch T +43 5550 21 21 oder über [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at)

**Hinweis:** Der Weg ist auch als Spazierweg benützbar.

**09:45 Rückbildungsyoga mit Barbara** Mit Yoga Deine innere Mitte stärken und Geschmeidigkeit und Stabilität wieder herstellen. Für alle Frauen und ganz besonders frischgebackene Mamas. Möglich ab ca. 8 Wochen nach der Geburt. Bei Kaiserschnitt ca. 10 Wochen bei verheilten Wunden. Es steht dir offen, dein Baby mitzubringen oder eine Stunde nur für dich zu genießen. Atemübungen | behutsame Körperübungen | gezielte Beckenbodenübungen | Entspannung

**Preis Information:** € 18,00 pro Einheit

**Anmeldung:** Bei Barbara Nigsch: +43 650 4423084, [www.barbarabewegt.at](http://www.barbarabewegt.at) und [info@barbarabewegt.at](mailto:info@barbarabewegt.at)

**15:00 Meditation mit Pferden** Aufatmen, zur Ruhe kommen, innere Einkehr erleben, Selbstheilungskräfte aktivieren und die tiefe Freude des Moments in sich entdecken. Erleben Sie während einer geführten Meditation die heilsame Präsenz der Pferde und lassen Sie sich von ihrem sanften Wesen im Herzen berühren. Ein Angebot für Erwachsene.

**Preis Information:** € 20,00 pro Person für Nicht Propstei-Hausgäste

**Anmeldung:** Anmeldung per Mail an [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at) wenn du kein Propstei-Hausgast bist.

**Geeignet für:** Erwachsene

**17:30 Offene Stalltür** Die Landwirtschaft an den steilen Berghängen im Großen Walsertal hat einen sehr hohen Stellenwert. Naturverträgliche Landwirtschaft mit Milchwirtschaft und Viehzucht wird hier bis heute im Sinne der Dreistufenwirtschaft gelebt. Um hautnah einen Einblick in das bäuerliche Leben zu bekommen, öffnet Familie Gassner in Raggal ihre Stalltüren für kleine und große Bauernhoffans. Schau während der Stallzeit den Bäuerinnen und Bauern beim Melken und Füttern der Tiere über die Schulter und erhalte so einen authentischen Einblick.

**Treffpunkt:** 17:30 bis 19:00 Uhr beim Bauernhof Gassner Christl & Hermann, Tobel 143, 6741 Raggal | T +43 5553 304

**18:30 Gesundheitsyoga mit Barbara** Der Rücken zwickt? Der Nacken ist steif? Der Beckenboden lahm? Sanftes Yoga, damit du Deine Beweglichkeit und Gesundheit erhältst - oder auch um Schmerzen zu lindern.

Atemübungen, Körperübungen, Entspannungsmeditation

**Preis Information:** € 18,00 pro Yogaeinheit

**Anmeldung:** Bei Barbara Nigsch, +43 650 44 23 084 oder auf ihrer Homepage: [www.barbarabewegt.at](http://www.barbarabewegt.at) oder per E-Mail [info@barbarabewegt.at](mailto:info@barbarabewegt.at)

**20:00 Flowyoga für Bewegungsfreudige mit Barbara** Mit Yoga Deinen Bewegungsradius erweitern. Herausfordernde Asanas für Yoga Kenner und sportliche Menschen, die gerne ins Schwitzen kommen. Atemübungen | herausfordernde Körperübungen | Entspannung

**Preis Information:** € 18,00 pro Yogaeinheit

**Anmeldung:** Bei Barbara Nigsch, +43 650 44 23 084 oder auf ihrer Homepage: [www.barbarabewegt.at](http://www.barbarabewegt.at) oder per E-Mail [info@barbarabewegt.at](mailto:info@barbarabewegt.at)

---

## Dienstag, 21.04.2026

---

### 09:00 Führung Weg der Sinne - Weg der Stille Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage.

Unter der Propstei befindet sich ein kleines Naturjuwel, das zur Stille und Beschaulichkeit einlädt.

Der Meditationsweg mit seinen zahlreichen Weihern führt von der Propstei durch den angrenzenden Wald. Eine „Kathedrale der Schöpfung“ sowie Sitzbänke mit Meditationstafeln laden zum Verweilen und Meditieren ein. Weiters findet sich das begehbare Labyrinth, ein Symbol für den menschlichen Lebensweg. Die begleitete Wanderung beinhaltet Erklärungen zu Texten und Symbolik der einzelnen Stationen.

**Treffpunkt:** Pforte der Propstei, St. Gerold

**Preis Information:** € 9,00 pro Person (bis 14 Jahre kostenlos) | mit Aperol 13,10 € pro Person | mindestens € 50,00 pro Führung

**Anmeldung: Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage**

telefonisch T +43 5550 21 21 oder über [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at)

**Hinweis:** Der Weg ist auch als Spazierweg benützbar.

---

### 10:00 Zeit mit Pferden Gemeinsam mit Pferdewirtin Angelika verbringst du eine einzigartige Zeit mit unseren Pferden. Du erfährst Spannendes über argerechte Pferdehaltung und das Verhalten der Pferde beim Beobachten inmitten der Herde. Je nach Wetter und Stimmung der Pferde unternehmen wir einen schönen Spaziergang und lassen die Pferde grasen. Du wirst Neues und Überraschendes über das Leben der Pferde erfahren!

**Anmeldung:** Wir bitten um Anmeldung bis 9:00 Uhr an der Pforte: +43 5550 2121 oder [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at)

---

### 17:30 Offene Stalltür Die Landwirtschaft an den steilen Berghängen im Großen Walsertal hat einen sehr hohen Stellenwert. Naturverträgliche Landwirtschaft mit Milchwirtschaft und Viehzucht wird hier bis heute im Sinne der Dreistufenwirtschaft gelebt. Um hautnah einen Einblick in das bäuerliche Leben zu bekommen, öffnet Familie Gassner in Raggal ihre Stalltüren für kleine und große Bauernhoffans. Schau während der Stallzeit den Bäuerinnen und Bauern beim Melken und Füttern der Tiere über die Schulter und erhalte so einen authentischen Einblick.

**Treffpunkt:** 17:30 bis 19:00 Uhr beim Bauernhof Gassner Christl & Hermann, Tobel 143, 6741 Raggal | T +43 5553 304

---

## Mittwoch, 22.04.2026

---

### 08:30 Gesundheitsyoga mit Barbara Der Rücken zwickt? Der Nacken ist steif? Der Beckenboden lahm? Sanftes Yoga, damit du Deine Beweglichkeit und Gesundheit erhältst - oder auch um Schmerzen zu lindern.

Atemübungen, Körperübungen, Entspannungsmeditation

**Preis Information:** € 18,00 pro Yogaeinheit

**Anmeldung:** Bei Barbara Nigsch, +43 650 44 23 084 oder auf ihrer Homepage: [www.barbarabewegt.at](http://www.barbarabewegt.at) oder per E-Mail

[info@barbarabewegt.at](mailto:info@barbarabewegt.at)

---

### 09:00 Führung Weg der Sinne - Weg der Stille Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage.

Unter der Propstei befindet sich ein kleines Naturjuwel, das zur Stille und Beschaulichkeit einlädt.

Der Meditationsweg mit seinen zahlreichen Weihern führt von der Propstei durch den angrenzenden Wald. Eine „Kathedrale der Schöpfung“ sowie Sitzbänke mit Meditationstafeln laden zum Verweilen und Meditieren ein. Weiters findet sich das begehbare Labyrinth, ein Symbol für den menschlichen Lebensweg. Die begleitete Wanderung beinhaltet Erklärungen zu Texten und Symbolik der einzelnen Stationen.

**Treffpunkt:** Pforte der Propstei, St. Gerold

**Preis Information:** € 9,00 pro Person (bis 14 Jahre kostenlos) | mit Aperol 13,10 € pro Person | mindestens € 50,00 pro Führung

**Anmeldung: Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage**

telefonisch T +43 5550 21 21 oder über [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at)

**Hinweis:** Der Weg ist auch als Spazierweg benützbar.

---

### 10:00 Senioren yoga mit Barbara Dehnen, Strecken, Kräftigen – alles im Rahmen Deiner persönlichen Möglichkeiten. Beim Senioren yoga achten wir besonders auf altersgerechte, achtsame Bewegungsabläufe. Sanfte, aber effektive Übungen und genügend Zeit fürs Innehalten und Nachspüren.

**Preis Information:** € 18,00 pro Yogaeinheit

**Anmeldung:** Bei Barbara Nigsch, +43 650 44 23 084 oder auf ihrer Homepage: [www.barbarabewegt.at](http://www.barbarabewegt.at) oder per E-Mail

[info@barbarabewegt.at](mailto:info@barbarabewegt.at)

---

**10:00 Propsteiführung durch Geschichte, Kunst und Symbolik** Die Propstei St. Gerold ist spiritueller und kultureller Mittelpunkt des Biosphärenparks Großes Walsertal und begeistert mit einem außergewöhnlichen Kunst- und Kulturangebot sowie interessanten Themenführungen.

Die Propstei St. Gerold erfahren viele Menschen als einen Ort, an dem sich Himmel und Erde begegnen sowie als einen Ort der Kraft, der Erholung und des Aufatmens. Bei einem Rundgang durch die historischen Mauern, die bis ins 12. Jh. zurückreichen, spannende Einblicke erhalten und mehr zur Geschichte, Kunst und Spiritualität dieser besonderen Stätte erhalten. Mit anschließendem Aperitif im historischen Weinkeller.

**Treffpunkt:** 10:00 Uhr an der Pforte der Propstei St. Gerold

**Preis Information:** mit Gästekarte: € 7,45 pro Person inkl. Aperio | Kinder bis 14 Jahre kostenlos  
ohne Gästekarte: € 14,90 pro Person inkl. Aperio | Kinder bis 14 Jahre kostenlos

**Anmeldung:** bis 16:00 Uhr am Vortag direkt bei der Propstei T +43 5550 21 21

**Geeignet für:** Gebäudezugang & Rezeption: Personenlift & Rampen | Gästezimmer & Zimmergarderobe: rollstuhlgerecht verfügbar | Restaurant & Gemeinschaftsräume: barrierefreie Zugänge | Therapiestall-Führung: Nicht barrierefrei

Weitere Informationen: <https://propstei-stgerold.at/kontakt-service/kontakt>

**Hinweis:** Es werden weitere interessante Führungen auf Anmeldung angeboten. Aktuelles auf [www.propstei-stgerold.at](http://www.propstei-stgerold.at).

**17:30 Offene Stalltür** Die Landwirtschaft an den steilen Berghängen im Großen Walsertal hat einen sehr hohen Stellenwert. Naturverträgliche Landwirtschaft mit Milchwirtschaft und Viehzucht wird hier bis heute im Sinne der Dreistufenwirtschaft gelebt. Um hautnah einen Einblick in das bäuerliche Leben zu bekommen, öffnet Familie Gassner in Raggal ihre Stalltüren für kleine und große Bauernhoffans. Schau während der Stallzeit den Bäuerinnen und Bauern beim Melken und Füttern der Tiere über die Schulter und erhalte so einen authentischen Einblick.

**Treffpunkt:** 17:30 bis 19:00 Uhr beim Bauernhof Gassner Christl & Hermann, Tobel 143, 6741 Raggal | T +43 5553 304

**18:30 Schwangerschaftsyoga** In der ganz besonderen Zeit der anderen Umstände Deinen Körper und Geist auf das große Ereignis und die Zeit danach vorbereiten. Ab der 16. Schwangerschaftswoche gut möglich. Wir üben in Kleingruppen.  
Atemübungen | Sanfte Körperübungen | Entspannung & Meditation | Raum für Gespräche und Austausch

**Preis Information:** € 18,00 pro Einheit

**Anmeldung:** bei Barbara Nigsch: +43 650 4423084, [www.barbarabewegt.at](http://www.barbarabewegt.at) und [info@barbarabewegt.at](mailto:info@barbarabewegt.at)

**20:00 Männeryoga mit Barbara** Für mutige Männer, die es sich gönnen neben ihrer Stärke auch die Dehnbarkeit und Beweglichkeit mit Yoga zu erweitern.  
Atemübungen | intensive Körperübungen | Entspannungsmeditation

**Preis Information:** € 18,00 pro Einheit

**Anmeldung:** bei Barbara Nigsch: +43 650 44 23 084, [www.barbarabewegt.at](http://www.barbarabewegt.at) und [info@barbarabewegt.at](mailto:info@barbarabewegt.at)

Donnerstag, 23.04.2026

**Vergessenes Erbe - Medizinrad** Seminarinhalt **Vier Himmelsrichtungen - in der Natur - vier Qualitäten des Menschseins - vier Jahreszeiten der Seele - vier Schilde der Kraft**

Das Medizinrad finden wir in vielen Stammeskulturen. Es diente zur Orientierung und zur ganz realen Alltagsbewältigung. Doch es war noch viel mehr. Es galt als Vorbild des Lebens selbst. Denn alles, was da draußen in der Natur geschah, machten die Menschen mit.

So galt der Heilige Kreis der Natur als Sinnbild des menschlichen Lebens. Auch der Mensch ist Teil dieser natürlichen Kreisläufe. Jede Himmelsrichtung kann dabei als Platz oder Qualität - vielleicht sogar als Herausforderung innerer Prozesse gesehen werden.

Im beständigen und wahrhaftigen Gehen durch die Qualitäten können wir die menschlichen Entwicklungsphasen und ihre jeweiligen Aufgaben betrachten. So erwächst uns auch ein Verständnis für Übergänge und deren Charakter.

Jedes innere Wachstum erfordert die Bereitschaft und Offenheit für die Wandlungsprozesse des Lebens.

Die Übergänge oder Schwellen sind so wichtig wie die Qualitäten selbst. Das Haften an einer Lebensphase bedeutet daher Stillstand, Stagnation im inneren Wachstum. Auch hier ist uns der Jahreskreis in der Natur ein großes Vorbild.

Weitere Ausführungen zum Seminarinhalt findest du im Informationsblatt, siehe unten.

Ort  
Seminarhaus Mühle  
Buchboden 11, 6741 Sonntag

Termine  
jeweils Donnerstag 18 Uhr – Samstag 14 Uhr

**23. – 25. April 2026: Osten**  
Aufbruch des Lebens

**18. – 20. Juni 2026: Süden**  
Entfaltung und Individualität des Lebens

**17. – 19. September 2026: Westen**  
Die Früchte des Lebens sehen und würdigen

**5. – 7. November 2026: Norden**  
Das Durchtragen des Lebens

**20. – 23. Mai 2027: Mitte**  
Alle Qualitäten des Lebens vereinen und tanzen

Kosten  
€ 280,00 pro Wochenende  
Mitte: € 360,00 Euro  
oder Gesamtbezahlung € 1.330,00  
zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten

**09:00 Führung Weg der Sinne - Weg der Stille Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage.**

Unter der Propstei befindet sich ein kleines Naturjuwel, das zur Stille und Beschaulichkeit einlädt.

Der Meditationsweg mit seinen zahlreichen Weihern führt von der Propstei durch den angrenzenden Wald. Eine „Kathedrale der Schöpfung“ sowie Sitzbänke mit Meditationstafeln laden zum Verweilen und Meditieren ein. Weiters findet sich das begehbare Labyrinth, ein Symbol für den menschlichen Lebensweg. Die begleitete Wanderung beinhaltet Erklärungen zu Texten und Symbolik der einzelnen Stationen.

**Treffpunkt:** Pforte der Propstei, St. Gerold

**Preis Information:** € 9,00 pro Person (bis 14 Jahre kostenlos) | mit Aperio 13,10 € pro Person | mindestens € 50,00 pro Führung

**Anmeldung: Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage**  
telefonisch T +43 5550 21 21 oder über [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at)

**Hinweis:** Der Weg ist auch als Spazierweg benützbar.

**10:00 Yoga in der Propstei St. Gerold** Erlebe eine sanfte Hatha-Yogaeinheit im besonderen Ambiente des neu sanierten historischen Haupthauses. Hier findest du Ruhe, Ausgleich und neue Energie. Dich erwarten Atemübungen, wohltuende Asanas und Entspannung. Gönn dir eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.

**Anmeldung:** Wir bitten um Anmeldung bis 9:00 Uhr an der Pforte: +43 5550 2121 oder propstei@propstei-stgerold.at

**Geeignet für:** Die Einheit ist für alle geeignet - auch ohne Vorkenntnisse.

**15:00 Begegnung mit Pferden** Die Welt der Pferde ist eine Welt der Beziehungen, der Freundschaften und dem gemeinsamen Leben in der Herde. Die bewusste Annäherung an diese hochsozialen Tiere reflektiert unser Dasein in der Gegenwart und unterstützt dabei, unsere körpereigenen Kraftquellen zu aktivieren und zu stärken. Die Pferde lassen den Menschen ihre Zuneigung spüren und berühren damit immer wieder die Herzen unserer Besucher.

**Preis Information:** € 20,00 pro Person. Kinder sind kostenfrei

**Anmeldung:** per Mail an propstei@propstei-stgerold.at, wenn du kein Propstei-Hausgast bist.

**Hinweis:** Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.

## Freitag, 24.04.2026

**Vergessenes Erbe - Medizinrad** Seminarinhalt **Vier Himmelsrichtungen - in der Natur - vier Qualitäten des Menschseins - vier Jahreszeiten der Seele - vier Schilde der Kraft**

Das Medizinrad finden wir in vielen Stammeskulturen. Es diente zur Orientierung und zur ganz realen Alltagsbewältigung. Doch es war noch viel mehr. Es galt als Vorbild des Lebens selbst.

Denn alles, was da draußen in der Natur geschah, machten die Menschen mit.

So galt der Heilige Kreis der Natur als Sinnbild des menschlichen Lebens. Auch der Mensch ist Teil dieser natürlichen Kreisläufe. Jede Himmelsrichtung kann dabei als Platz oder Qualität - vielleicht sogar als Herausforderung innerer Prozesse gesehen werden.

Im beständigen und wahrhaftigen Gehen durch die Qualitäten können wir die menschlichen Entwicklungsphasen und ihre jeweiligen Aufgaben betrachten. So erwächst uns auch ein Verständnis für Übergänge und deren Charakter.

Jedes innere Wachstum erfordert die Bereitschaft und Offenheit für die Wandlungsprozesse des Lebens.

Die Übergänge oder Schwellen sind so wichtig wie die Qualitäten selbst. Das Haften an einer Lebensphase bedeutet daher Stillstand, Stagnation im inneren Wachstum. Auch hier ist uns der Jahreskreis in der Natur ein großes Vorbild.

Weitere Ausführungen zum Seminarinhalt findest du im Informationsblatt, siehe unten.

Ort

Seminarhaus Mühle  
Buchboden 11, 6741 Sonntag

Termine

jeweils Donnerstag 18 Uhr – Samstag 14 Uhr

**23. – 25. April 2026: Osten**

Aufbruch des Lebens

**18. – 20. Juni 2026: Süden**

Entfaltung und Individualität des Lebens

**17. – 19. September 2026: Westen**

Die Früchte des Lebens sehen und würdigen

**5. – 7. November 2026: Norden**

Das Durchtragen des Lebens

**20. – 23. Mai 2027: Mitte**

Alle Qualitäten des Lebens vereinen und tanzen

Kosten

€ 280,00 pro Wochenende

Mitte: € 360,00 Euro

oder Gesamtbezahlung € 1.330,00

zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten

---

**09:00 Führung Weg der Sinne - Weg der Stille Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage.**

Unter der Propstei befindet sich ein kleines Naturjuwel, das zur Stille und Beschaulichkeit einlädt.

Der Meditationsweg mit seinen zahlreichen Weihern führt von der Propstei durch den angrenzenden Wald. Eine „Kathedrale der Schöpfung“ sowie Sitzbänke mit Meditationstafeln laden zum Verweilen und Meditieren ein. Weiters findet sich das begehbbare Labyrinth, ein Symbol für den menschlichen Lebensweg. Die begleitete Wanderung beinhaltet Erklärungen zu Texten und Symbolik der einzelnen Stationen.

**Treffpunkt:** Pforte der Propstei, St. Gerold

**Preis Information:** € 9,00 pro Person (bis 14 Jahre kostenlos) | mit Aperol 13,10 € pro Person | mindestens € 50,00 pro Führung

**Anmeldung: Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage**

telefonisch T +43 5550 21 21 oder über [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at)

**Hinweis:** Der Weg ist auch als Spazierweg benützbar.

---

**14:00 Flohmarktlädele im Gemse** Im Flohmarktlädele im Gemse in Blons könnt ihr durch eine bunte Sammlung aus kleinen Schätzen und besonderen Fundstücken stöbern. Zwischen Geschirr, Büchern, Deko und Alltagsgegenständen entdeckt ihr immer wieder Dinge mit Geschichte – charmant, vielseitig und oft überraschend. Ein Ort, der zum Verweilen einlädt und zeigt, wie schön Wiederverwenden sein kann.

In der Stube wird Kaffee & Kuchen serviert.

---

**15:00 Vortrag zum UNESCO Biosphärenpark und Verkostung regionaler Produkte** Was ist ein Biosphärenpark? Wer ist Burmenta? Was tat sich in ¼ Jahrhundert Biosphärenpark und welche Ideen und Projekte werden gerade umgesetzt?

**Preis Information:** € 12,50 pro Person. Der Kursbeitrag ist vor Ort zu bezahlen.

**Anmeldung:** Volkshochschule Bludenz - **zur Buchung**

**Hinweis:** 15:00-17:00 Uhr

Samstag, 25.04.2026

**Vergessenes Erbe - Medizinrad** Seminarinhalt **Vier Himmelsrichtungen - in der Natur - vier Qualitäten des Menschseins - vier Jahreszeiten der Seele - vier Schilde der Kraft**

Das Medizinrad finden wir in vielen Stammeskulturen. Es diente zur Orientierung und zur ganz realen Alltagsbewältigung. Doch es war noch viel mehr. Es galt als Vorbild des Lebens selbst. Denn alles, was da draußen in der Natur geschah, machten die Menschen mit.

So galt der Heilige Kreis der Natur als Sinnbild des menschlichen Lebens. Auch der Mensch ist Teil dieser natürlichen Kreisläufe. Jede Himmelsrichtung kann dabei als Platz oder Qualität - vielleicht sogar als Herausforderung innerer Prozesse gesehen werden.

Im beständigen und wahrhaftigen Gehen durch die Qualitäten können wir die menschlichen Entwicklungsphasen und ihre jeweiligen Aufgaben betrachten. So erwächst uns auch ein Verständnis für Übergänge und deren Charakter.

Jedes innere Wachstum erfordert die Bereitschaft und Offenheit für die Wandlungsprozesse des Lebens.

Die Übergänge oder Schwellen sind so wichtig wie die Qualitäten selbst. Das Haften an einer Lebensphase bedeutet daher Stillstand, Stagnation im inneren Wachstum. Auch hier ist uns der Jahreskreis in der Natur ein großes Vorbild.

Weitere Ausführungen zum Seminarinhalt findest du im Informationsblatt, siehe unten.

Ort  
Seminarhaus Mühle  
Buchboden 11, 6741 Sonntag

Termine  
jeweils Donnerstag 18 Uhr – Samstag 14 Uhr

**23. – 25. April 2026: Osten**  
Aufbruch des Lebens

**18. – 20. Juni 2026: Süden**  
Entfaltung und Individualität des Lebens

**17. – 19. September 2026: Westen**  
Die Früchte des Lebens sehen und würdigen

**5. – 7. November 2026: Norden**  
Das Durchtragen des Lebens

**20. – 23. Mai 2027: Mitte**  
Alle Qualitäten des Lebens vereinen und tanzen

Kosten  
€ 280,00 pro Wochenende  
Mitte: € 360,00 Euro  
oder Gesamtbezahlung € 1.330,00  
zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten

**08:00 "Sicher am Berg" mit Bergführer Thomas Schäfer - Climbing Basic** Mit dem SAFETY ACADEMY CLIMBING BASIC Kurs kannst Du das ganz einfach mal ausprobieren! Zusammen mit einem staatlich geprüften Bergführer verbringst Du einen Tag an Kletterfelsen in freier Natur.

**Preis Information:** ab € 100,00

**Anmeldung:** Anmeldung bei Thomas Schäfer, [info@thomas-schaefer.at](mailto:info@thomas-schaefer.at), [www.thomas-schaefer.at](http://www.thomas-schaefer.at)

**Hinweis:** Der Kurs findet in Vorarlberg statt. Genaue Daten erhältst Du bei der Anmeldung.

## 09:00 Führung Weg der Sinne - Weg der Stille Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage.



Unter der Propstei befindet sich ein kleines Naturjuwel, das zur Stille und Beschaulichkeit einlädt.

Der Meditationsweg mit seinen zahlreichen Weihern führt von der Propstei durch den angrenzenden Wald. Eine „Kathedrale der Schöpfung“ sowie Sitzbänke mit Meditationstafeln laden zum Verweilen und Meditieren ein. Weiters findet sich das begehbbare Labyrinth, ein Symbol für den menschlichen Lebensweg. Die begleitete Wanderung beinhaltet Erklärungen zu Texten und Symbolik der einzelnen Stationen.

**Treffpunkt:** Pforte der Propstei, St. Gerold

**Preis Information:** € 9,00 pro Person (bis 14 Jahre kostenlos) | mit Apero 13,10 € pro Person | mindestens € 50,00 pro Führung

**Anmeldung: Terminvereinbarung je nach Witterung auf Anfrage**

telefonisch T +43 5550 21 21 oder über [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at)

**Hinweis:** Der Weg ist auch als Spazierweg benützbar.

## 09:00 Workshop - Meine Rollen und ich Im Alltag jonglieren viele Frauen mit zahlreichen Rollen: Sie sind Partnerin, Mutter, Tochter, Kollegin und Freundin. Diese Vielfalt kann bereichernd sein, gleichzeitig aber auch anstrengend und erschöpfend.

In diesem Workshop geht es darum, bewusst innezuhalten und den Blick nach innen zu richten. Die eigenen Lebensrollen werden achtsam betrachtet: welche Lebensrollen schenken oder rauben dir Energie?

Die Pferde wirken dabei als feinfühlig Spiegel, die innere Prozesse sichtbar machen und die Erfahrung auf besondere Weise verstärken. So entsteht ein geschützter Raum, um Selbstfürsorge, emotionale Freiheit und Balance zu entwickeln. Mit neuer Klarheit und Energie fällt es leichter, das eigene Leben bewusst, authentisch und stimmig zu gestalten – in allen Rollen, die du wählst.

**Treffpunkt:** 09:00 Uhr im Seminarraum "Heustock" beim Therapiestall, Propstei St. Gerold

**Preis Information: Kursleitung:** Silvia Plangg, Pferdegestütztes Coaching, Dipl. Mental- und Achtsamkeitstrainerin

**Kursbeitrag:** € 255,00 pro Person

**Anmeldung:** direkt bei der Propstei St. Gerold unter T. +43 5550 21 21 oder online unter: Propstei St. Gerold - leben lieben lernen

## 20:00 Gott - ein Beziehungsraum in der Wirklichkeit «Gott – ein Beziehungsraum in der Wirklichkeit» - Im Gespräch mit der Künstlerin Heilgard Bertel

Filmvorführung und Austausch mit der Malerin, Bildhauerin und Kunsttherapeutin Heilgard Bertel. In der Propstei präsentiert die Künstlerin die Sonderausstellung 2026. Aufsehenerregend war die Wieder-Entdeckung 2025 ihrer Ausmalung der Unterkirche St. Konrad in Hohenems. Der Film «Was ist für Dich der Himmel?» gibt Einblicke in Motivation und Ursprung ihres Schaffens als einer Beziehungswirklichkeit in der Schöpfung. Am Cello: Atena Eshtiaghi (iranische Komponistin und Multiinstrumentalistin)

Eintritt: freiwillige Spende zugunsten des sozialen Engagements der Propstei St. Gerold

**Anmeldung:** Anmeldung und Infos unter: +43 5550 2121 oder [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at)  
Homepage



## Ausstellung 2026 in der Propstei St. Gerold "Vom Elend zu Verheissung und Hoffnung"

Vieles bedrückt die Menschheit. In solchen Zeiten ist Hoffnung gesucht. Diese Spannung stellt die Künstlerin Heilgard Bertel in der Ausstellung mit ihren Bildern dar und nimmt die Besucherinnen und Besucher auf den Weg vom Elend zu Verheißung und Hoffnung.

Heilgard Bertel, geb. 1941 in Salzburg, lebt und arbeitet in Hohenems. Studium der Akademie für Bildende Kunst in Wien. Tätig als Kunsttherapeutin, Malerin und Lyrikerin. Aufsehenerregend war im Jahr 2025 die Wieder-Entdeckung ihrer Ausmalung der Unterkirche St. Konrad in Hohenems, die 40 Jahre unter Verschluss gehalten wurde.

Die Ausstellung im Haupthaus der Propstei St. Gerold ist täglich geöffnet von 08:00 Uhr bis 17:30 Uhr.

## Führung Weg der Sinne - Weg der Stille bei der Propstei St. Gerold

Unter der Propstei befindet sich ein kleines Naturjuwel, das zur Stille und Beschaulichkeit einlädt. Die begleitete Wanderung beinhaltet Erklärungen zu Texten und Symbolik der einzelnen Stationen. Terminvereinbarung telefonisch unter T +43 5550 21 21 oder per E-Mail an [propstei@propstei-stgerold.at](mailto:propstei@propstei-stgerold.at) | Weitere Informationen: [Führung Weg der Sinne - Weg der Stille](#)

## biosphärenpark.haus

Das Besucherzentrum des UNESCO Biosphärenpark Großes Walsertal verbindet Dreh- und Angelpunkt für Aktivitäten und Fragen rund um den Biosphärenpark und die Aufgabe einer Grundversorgungseinrichtung für die Region. Mit dem Biosphärenpark-Laden mit lokalen Lebensmitteln und Kunsthandwerk, dem angeschlossenen Bistro, der Poststelle sowie der interaktiven Ausstellung "Walser auf dem Weg" ist es Anlaufstelle für Einheimische wie Gäste gleichermaßen.

**Öffnungszeiten:** täglich von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Großes Walsertal Tourismus  
[www.walsertal.at](http://www.walsertal.at)

Rathausgasse 5  
A-6700 Bludenz

+43 5554 5150  
[info@walsertal.at](mailto:info@walsertal.at)

## Kulinarische Genussrunde Großes Walsertal - jetzt Gutscheine kaufen & im Sommer genießen!

Unterwegs besuchst Du drei Genuss-Stationen und wirst von den Gastgeber:innen mit regionalen Köstlichkeiten verwöhnt. Entlang der Wapf genießt Du die Natur und das herrliche Bergpanorama des Großen Walsertals.



**Route:** Bergstation Seilbahn Sonntag-Stein > Wanderung zur Alpe Steris > Einkehr > Wanderung zur Oberpartnom Alpe > Einkehr in der

Breithornhütte > Wanderung zur Bergstation Seilbahn Sonntag-Stein > Einkehr im biosphärenpark.haus

**Zeitraum:** täglich vom 20. Juni bis zum 12. September 2026 einlösbar

**Preis:** € 39,00 pro Person (ohne Berg- & Talfahrt)

**Alle weiteren Informationen und die Möglichkeit die Gutscheine zu erwerben:** hier im Link [Kulinarische Genussrunde | Großes Walsertal](#) ↗ oder per Hand unter [www.walsertal.at](http://www.walsertal.at) > Kulinarische Genussrunde