



Rosengarten Wanderung mit Qi Gong

Besondere Bewegungen an besonderen Orten - Stete Bewegung im Körper - aktives Loslassen

Bergwandern und Qi Gong – diese ideale Kombination verbindet zwei gesundheitsfördernde Bewegungsformen in grandioser Natur auf den Spuren des Königs Laurin.

Machen Sie bei dieser Wanderung Ihre ersten Erfahrungen aus den Lehren des Qi Gongs im beeindruckenden Kraftumfeld der Dolomitenberge.

Morgens und abends, aber auch im Laufe des Tages vermittelt Ihnen unser **Bergführer und Qi Gonglehrer Armin Schaupp** (www.calligraphyflow.com) durch einfache, leicht verständliche Übungen die Grundzüge des Energieflusses. Das Gelernte können Sie nach dieser Woche ganz leicht in Ihren Alltag zu Hause einfließen lassen.

Genießen Sie während den Übungen einen umwerfenden Blick in die Natur, spüren Sie die besondere Energie der Berge und erfahren Sie die Natürlichkeit der Bewegung an besonderen Orten. Nehmen Sie sich auf Tour ganzheitlich wahr – vereinen Sie die stete Bewegung im Körper, das Loslassen im Geist mit dem Aufblühen der Seele.

Aktivieren Sie in dieser Woche Ihre Selbstheilungskräfte und starten Sie Ihre Entspannung – tun Sie sich etwas Gutes.

Großartige Bilder werden auf dieser sagenumwobenen Route durch den Rosengarten vermittelt. Der Santner Pass gibt den imposanten Blick auf die bekannten Vajolettürme frei. Doch dies sind nur einige Höhepunkte dieser abwechslungsreichen Woche. Wenn man schließlich erlebt, wie der Rosengarten beim letzten Tageslicht im feurigsten Rot erglüht und dann langsam über dunkelrot, violett und tiefblau wieder verglimmt, dann wird dies eine unvergessliche Erinnerung an unsere Tour sein.

Konditionelle Voraussetzungen:

Leicht: Bis zu 800 HM im Auf- und Abstieg oder Tagesetappen bis zu 6 Std. reine Gehzeit.
Gehintervalle von 1,5 Std. ohne Pause.

Technische Voraussetzungen:

Mittel: Schwindelfreiheit, [Trittsicherheit](#) und Bergerfahrung sind erforderlich.

Region	Rosengarten (Südtirol)
Reisedauer	6 Tage
Kategorie	Wanderungen
Teilnehmer	6 - 12 Personen
Tourstart	14.00 Uhr an der Tschamin Schwaige, Weisslahn 16, 39050 Tiers, Italien

Tagesverlauf

1. Tag

Vom Gasthaus Tschamin Schwaige in St. Zyprian (1.100 m), Ortsteil Weißlahnbad führt uns ein Wanderweg zur Plafötsch-alm (1.570 m). Übernachtung in der gemütlichen Almhütte.

Unterkunft: [Plafötsch-alm](#)

Gehzeit ca. 2 Stunden, Aufstieg 450 Höhenmeter, Abstieg 50 Höhenmeter, Länge ca. 4 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

2. Tag

Die heutige Etappe führt uns vorbei an der Haniker Schwaige (1.904 m) zur Rosengartenhütte (2.337 m). Nach der wohl verdienten Mittagspause wandern wir über den Hirzelsteig, am Wandfuß der westlichen Rosengartengruppe entlang zum Christomannos-Denkmal (2.349 m) und weiter auf dem Masare-Steig zur Rotwandhütte (2.283 m).

Unterkunft: [Rotwandhütte](#)

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 950 Höhenmeter, Abstieg 200 Höhenmeter, Länge ca. 13 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

3. Tag

Wir starten auf dem Weg Nr. 541 in Richtung Mugonispitze. Durch ein imposantes Felsloch gelangen wir in ca. 1 Std. Gehzeit auf den Cigoladepass (2.550 m). Von hier führt der Abstieg entlang der östlichen Rosengartengruppe zur Preuss- und Vajolet Hütte (2.243 m), unserem heutigen Etappenziel. Mit leichtem Rucksack steigen wir durch das, teilweise Seilversicherte Vajolettal zur Gartlhütte (2.621 m) auf und weiter zum Santnerpass (2.734). Die Aussicht von hier ist überwältigend. Direkt an der Passhöhe liegt die gleichnamige Hütte. Nach einer kurzen Einkehr steigen wir wieder ab und gelangen auf dem gleichen Weg zurück zur Vajoletthütte.

Unterkunft: [Rifugio Vajolet](#)

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 900 Höhenmeter, Abstieg 900 Höhenmeter, Länge ca. 9 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

4. Tag

Die heutige Etappe ist gemütlich und führt uns über den Grasleitenpass zur Grasleitenpasshütte (2.601 m). Von dort steigen wir in den Grasleitenkessel ab. Nach einer Pause in der Grasleitenhütte (2.134 m) steigen wir über das Bärenloch zur Tierser Alpl Hütte (2.440 m) auf.

Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, die aussichtsreiche Roßzahnscharte (2.489 m) zu besuchen.

Unterkunft: [Tierser-Alpl-Hütte](#)

Gehzeit ca. 6 Stunden, Aufstieg 900 Höhenmeter, Abstieg 700 Höhenmeter, Länge ca. 8 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ●

5. Tag

Heute wandern wir zunächst auf der Via Alpina Nr. 3/4 und dem Dolomiten Höhenweg Nr. 8 in westlicher Richtung zum Naturpark Schlern und erreichen schon bald unsere komfortable Unterkunft, die Schlern Häuser, auf der Schlern Hochfläche (2.457 m). Die anschließende Höhenwanderung führt uns über den Monte Pez (2.563 m) zum Aussichtspunkt am Monte Castello.

Unterkunft: [Schlernhäuser](#)

Gehzeit ca. 5 Stunden, Aufstieg 500 Höhenmeter, Abstieg 500 Höhenmeter, Länge ca. 9 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ● ●

6. Tag

Der Abstieg vom Schlern führt uns über den Tschafatschsattel (2.070 m) und durch die Bärenfalle auf einem sehr steilen Pfad hinunter nach Weißlahnbad (Einkehrmöglichkeit). Ankunft ca. 13.00 Uhr. Rückreise oder individueller Verlängerungsaufenthalt in Südtirol.

Gehzeit ca. 3,5 Stunden, Abstieg 1250 Höhenmeter, Länge ca. 7 km

Wegekategorie: ● ● ● ● ● ● ●

Unterbringung

In den Hütten Gemeinschaftslager oder Mehrbettzimmer, je nach Verfügbarkeit

Leistungen

Bergführer

5 x Halbpension

täglich ca. 2 Stunden Qi Gong (dem Tagesablauf angepasst)

Zusatzkosten

Nach persönlichem Bedarf in bar ca. € 40.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc. Eine Kartenzahlung ist auf den Hütten nicht möglich.

Gerne können Sie am Ende der Tour Ihre Zufriedenheit mit einem Trinkgeld für den Bergführer ausdrücken.

Landkartenempfehlung

Kompasskarte Nr. 629 Rosengarten, Schlern (1:25.000)

Ausrüstungsempfehlung

Eine genaue Ausrüstungsempfehlung mit Packliste bekommen Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung zugeschickt.

Anreise zum Treffpunkt

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

Nutzen Sie die guten Bahnverbindungen über Innsbruck nach Bozen. Vom Bahnhof in Bozen mit der Linie 185 (Richtung Paolina) bis St. Zyprian, Busbahnhof. Fahrzeit ca. 40 Min. Danach kurzer Fußmarsch über den Trimm-Dich-Pfad, links am Bach entlang bis zur Tschamin Schwaige (Dauer ca. 30 Min). Den Busfahrplan finden Sie unter www.sad.it

Mit dem PKW

Fahren Sie auf der Autobahn A22 von Innsbruck über den Brenner nach Bozen. Nehmen Sie die Ausfahrt Bozen Nord / Eggental und fahren Sie auf der Staatsstraße SS12 über Tiers nach St. Zyprian. An einer kleinen Kapelle biegen Sie links ab und erreichen in Kürze den Treffpunkt beim Gasthaus Tschamin Schwaige (kostenloser, unbewachter Dauerparkplatz ca. 200 m vor dem Gasthaus, Stand 2021).

Fahrgemeinschaft

Aus Datenschutzgründen ist es uns leider nicht erlaubt eine Teilnehmerliste zu verschicken. Sollten Sie jedoch an einer Fahrgemeinschaft interessiert sein, klicken sie [hier](#).

Übernachtungsempfehlung

Wir empfehlen das Hotel Vajolet in Tiers www.hotel-vajolet.it, das Berghotel Piné in Weißlahnbad www.pine.it oder den Gasthof Edelweiss www.gasthof-edelweiss.it

Außerdem ist Ihnen das Verkehrsamt in Tiers gerne behilflich www.tiers.it

OASE AlpinCenter

Unser Büro, Bahnhofplatz 5 befindet sich direkt am Bahnhof in Oberstdorf, am Gleis 1. Das Büro ist eine Stunde vor Tourenbeginn besetzt.

Information und Anmeldung

Bei weiteren Fragen zur Tour erreichen Sie uns persönlich von:

Juni - September: Montag - Freitag von **8 - 18 Uhr**

Oktober - Mai: Montag - Freitag von **8- 13 Uhr**

Sie können auch gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie dann umgehend zurück.

Tel.: +49 8322 8000 980

Online: www.oase-alpin.de

Notfall Tel.: +49 151 61309123

E-Mail: bergschule@oase-alpin.de

Platz für Ihre Notizen
