

Pilgerwoche vom Engadin ins Puschlav 07.09. - 11.09.2026



„Pilgern heisst: mit den Füssen beten“

Möchten Sie Ihren Alltag mal hinter sich lassen? Wollen Sie einige Tage unterwegs sein, ohne viel Ballast, nur das Notwendige auf dem Rücken? Mit dem Rhythmus seiner Schritte der inneren Mitte näher sein. Täglich anregende Impulse erhalten. Sich in einer kleinen Gruppe gut aufgehoben wissen. Dann kommen Sie mit uns auf eine Pilgerwanderung ins Puschlav.

Fünf Tagesetappen:

Die Route führt auf Wanderwegen von Samedan über Ospizio Bernina und Alp Grüm nach Poschiavo. Die tägliche Wanderzeit (ohne Pausen) beträgt ca. 4 Stunden.

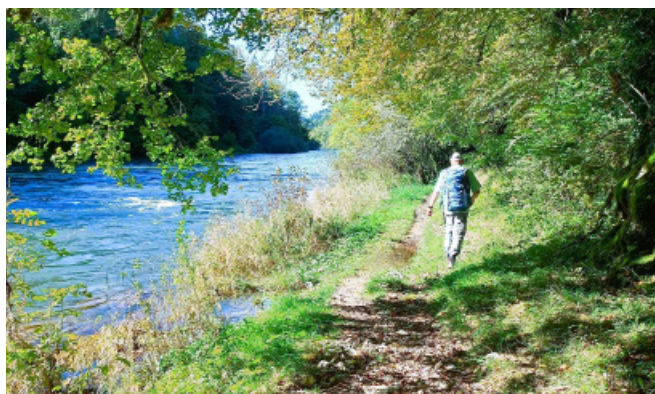
- 1. Tag** **Punt Muragl (Samedan) - Pontresina - Bernina Suot**
Wir wandern, sanft ansteigend, durchs Val Bernina und gelangen zur Hochebene Bernina Suot, Blick zum Morteratschgletscher. Übernachtung im «Hotel Berninahaus».
- 2. Tag** **Bernina Suot - Ospizio Bernina - Alp Grüm**
Ein leichter Aufstieg führt auf den Berninapass, weiter entlang des Lago Bianco, via Sassal Mason nach Alp Grüm im Puschlav. Übernachtung im «Albergo Ristorante Alp Grüm».
- 3. Tag** **Alp Grüm - Cavaglia - Cadera (Poschiavo)**
Abstieg auf einfachen Wegen nach Cavaglia (Gletschermühlen) und weiter zur Bahnstation Cadera oberhalb Poschiavo. Erste Übernachtung im «Hotel Centrale, Poschiavo».
- 4. Tag** **Abstecher zum Saosee (Bustransfer Sfazu retour)**
Rundwanderung durchs Val da Camp zum Saosee. Zweite Übernachtung im «Hotel Centrale, Poschiavo».
- 5. Tag** **Poschiavo - Lago di Poschiavo - Miralago**
Wir geniessen den Ausblick auf die Talandschaft sowie den Uferweg des Lago di Poschiavo.
(Heimreise: voraussichtlich Miralago ab 14.10, Wil an 20.03)

Pilgern vom Engadin ins Puschlav

Montag, 07. September bis

Freitag, 11. September 2026

- Anreise** Die Anreise erfolgt individuell.
Wil ab 07.26, via St.Gallen - Landquart - Samedan -
(Bus) Punt Muragl an 11.15
- Treffpunkt** Montag, 7. September 2026 um 11.15 Uhr, Bushalte-
stelle «Punt Muragl, Talstation».
- Ausrüstung** Stabile Schuhe, Sonnen- und Regenschutz (Durchfüh-
rung bei jeder Witterung), geeigneter Rucksack (Gewicht
inkl. Proviant 8 bis max. 10kg).
Wichtig: sich auf das Notwendige beschränken!
- Leitung** Urs Meier, Pilgerbegleiter EJW, ursm8730@gmail.com /
www.pilgern-meditation.ch / +41 79 509 08 29
Thomas Ebnetter, Co-Leiter
Anpassungen der Tagesetappen durch die Wanderlei-
tung aufgrund äusserer Umstände bleiben vorbehalten.
- Kosten** CHF 740.00 exkl. Reisekosten umfasst 5 Tage Reiselei-
tung plus 4 Übernachtungen mit Frühstück.
Zusätzlich selbst zu bezahlen: Nachtessen sowie
Tagesproviant, An- und Abreise.
- Versicherung** Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
- Teilnehmer-
zahl** max. 10 Teilnehmende. Die Anmeldungen werden in der
Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
- Anmeldung** Anmeldungen bei Pro Senectute,
Linda Schmollinger, 071 913 87 84 oder
linda.schmollinger@sg.prosenectute.ch
Anmeldeschluss 15.07.2026



Anlaufstelle für Altersfragen

Pro Senectute Wil & Toggenburg · 071 913 87 87
 wil@sg.prosenectute.ch · www.sg.prosenectute.ch
 Obere Bahnhofstrasse 36 · 9500 Wil
 Bahnhofstrasse 83a · 9240 Uzwil
 Rickenstrasse 28 · 9630 Wattwil



01/2026