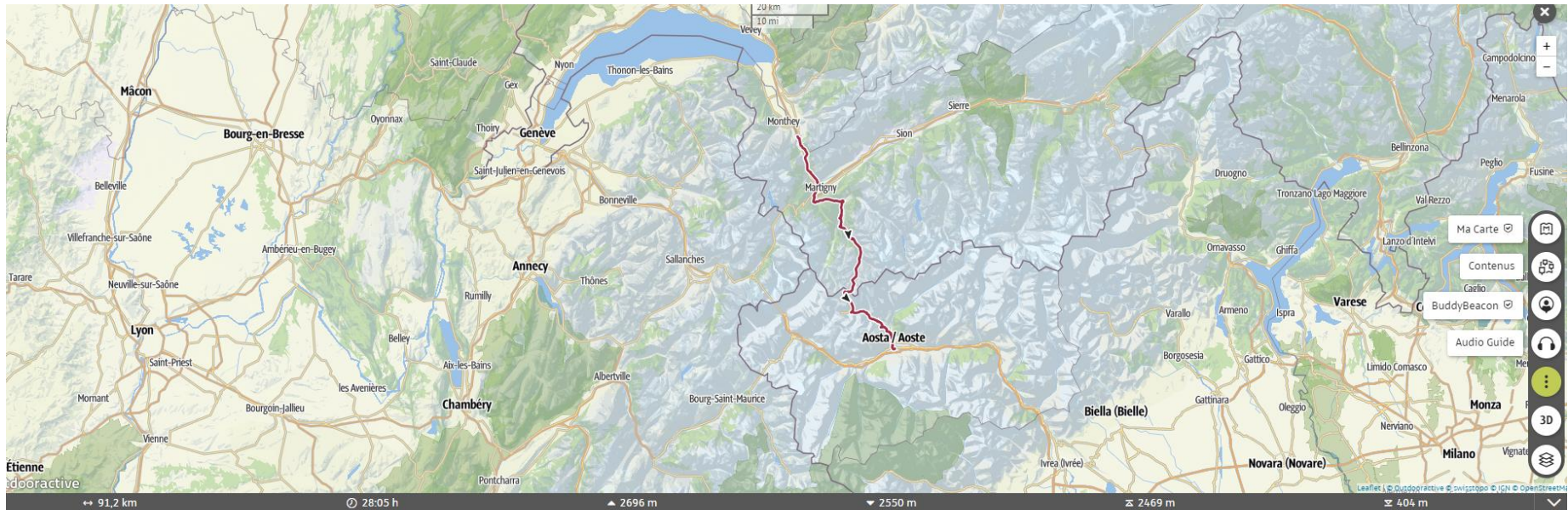


# Willkommen in der Via Francigena St-Maurice nach Aosta 14.-21. August 2022





# Inhalt

Diese kleine Broschüre ist eine Zusammenfassung unserer Wanderwoche.

Es bietet eine kurze Beschreibung der verschiedenen Etappen der Reise.

Sie finden auch eine Anleitung zu Chi Gong Übungen, die Beschreibung der 5 Elemente, sowie die Details des Aufwärmens.

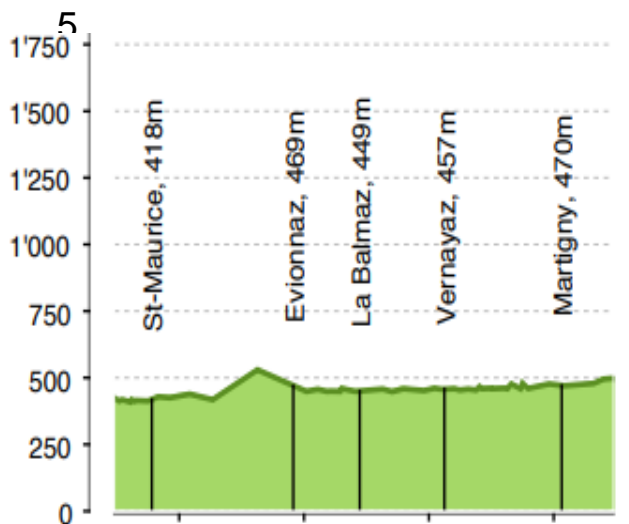
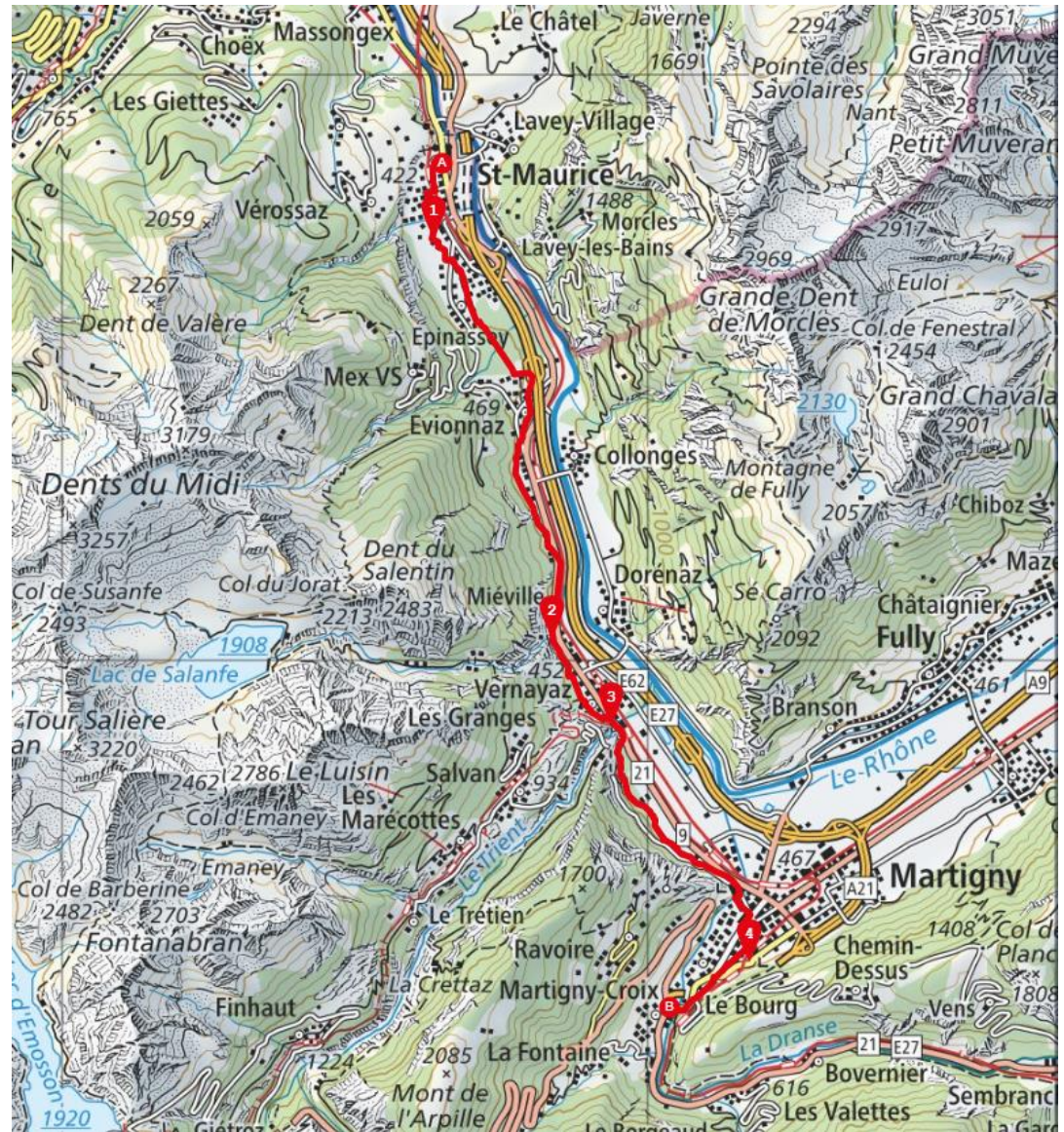
# Etape 1 : 14.08.22

## St-Maurice-Martigny

### Croix

#### 20 km – 5 h

1. Kurz nach St-Maurice entdecken wir Vérolliez, wo eine kleine Kapelle an das Martyrium von St-Maurice und seinen Gefährten erinnert.
2. Dann geht es das Rhonetal hinauf und wir überqueren den Wasserfall von Pissevache
3. und die Trient-Schlucht
4. Am Ende der Route überqueren wir das römische Amphitheater.

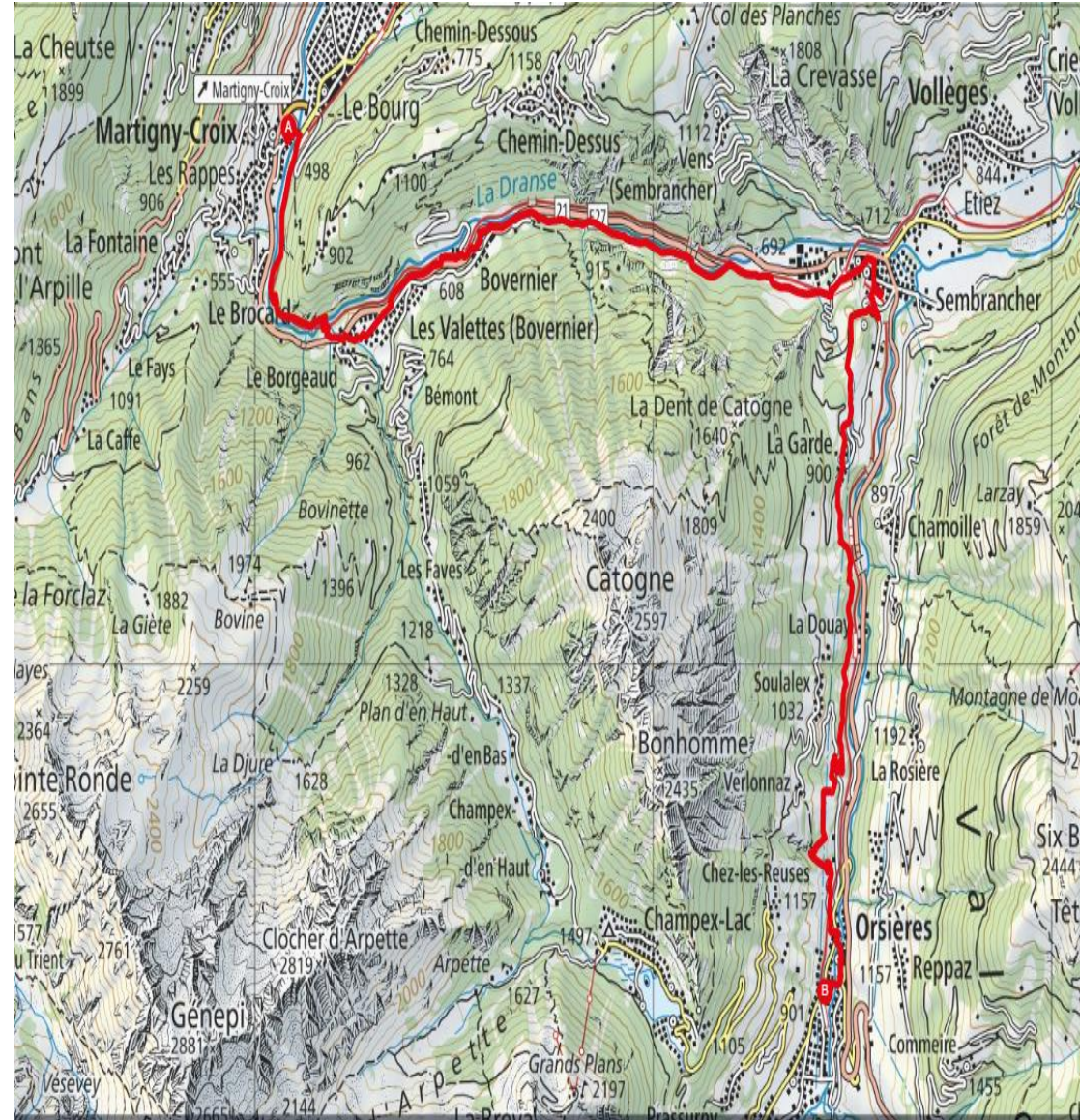
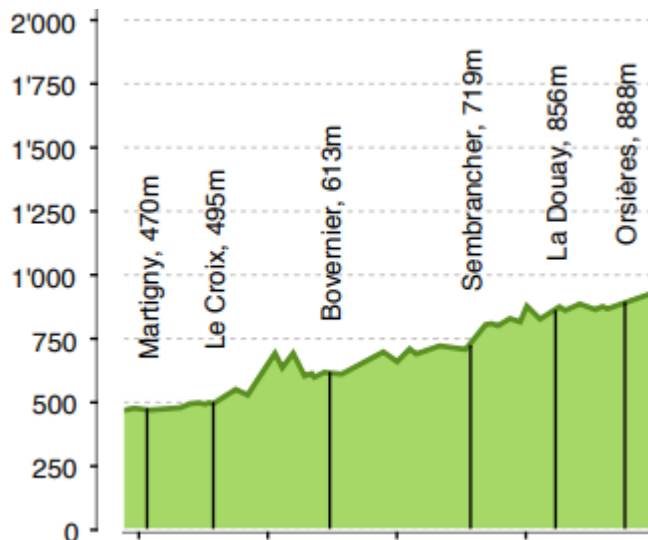


# Etape 2 : 15.08.22

## Martigny Croix - Orsières

19 km – 5 h 40

Diese Etappe markiert den Beginn des Aufstiegs zum Col du Grand-St-Bernard. Von Martigny-Croix führt ein manchmal steiler Weg durch die Parade der Trappisten nach Sembrancher, einem mittelalterlichen Dorf, das seinen ganzen Charakter bewahrt hat. Es folgt dann die "Napoleon-Straße".

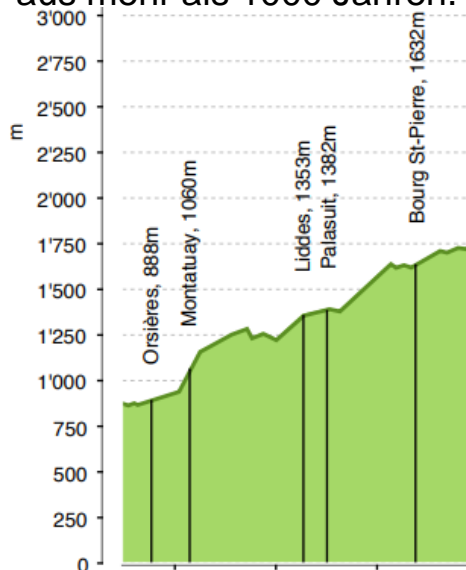


# Etape 3 : 16.08.22

## Orsières – Bourg St-Pierre

### 14 km – 4 h 25

Die Route wird in zwei Teilen durchgeführt, der erste folgt einem Waldweg am linken Ufer und dann, am rechten Ufer, dem historischen Pfad von Liddes. In der Kirche von Liddes befindet sich ein kleines Museum mit einer Handschrift aus dem Jahr 1494. (1) Dann geht der Weg weiter zur kleinen Kapelle Notre-Dame-de-Lorette am Eingang von Bourg St-Pierre, der Glockenturm der Kirche stammt aus mehr als 1000 Jahren.

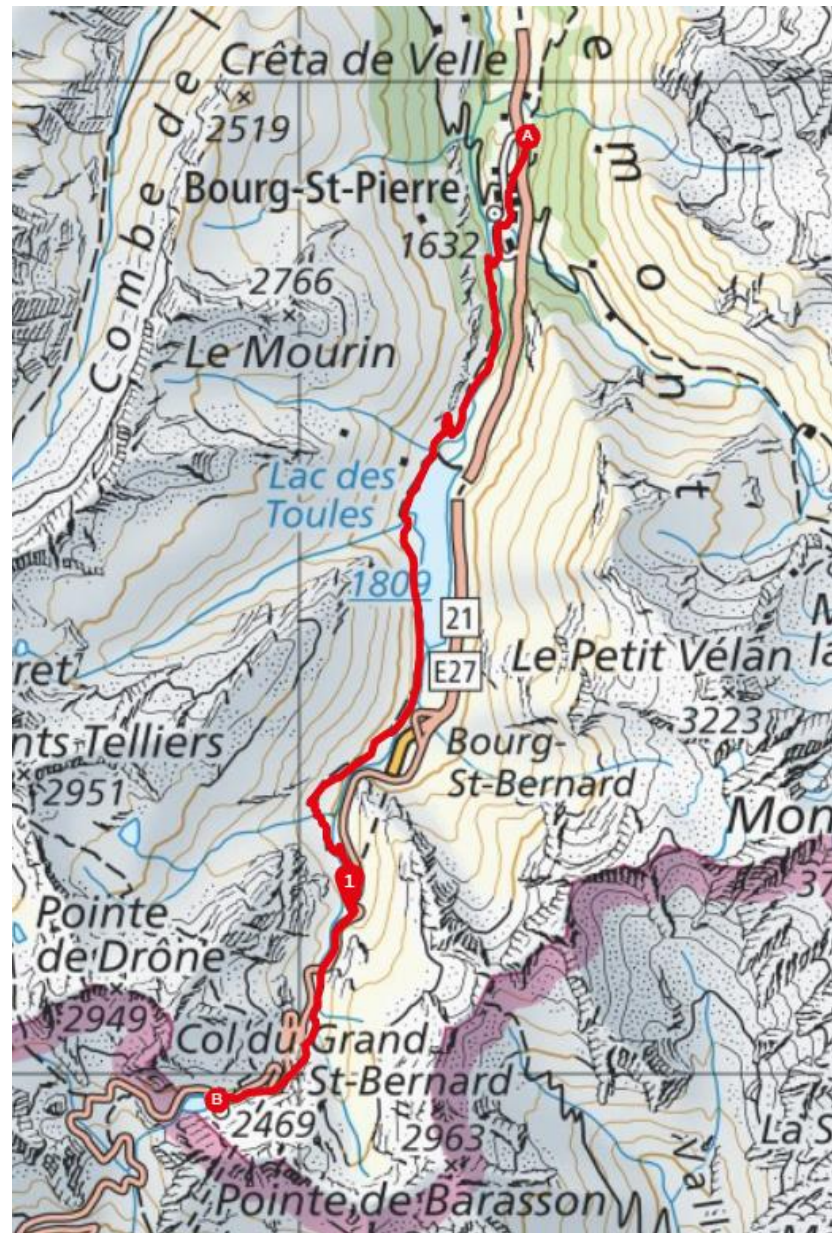
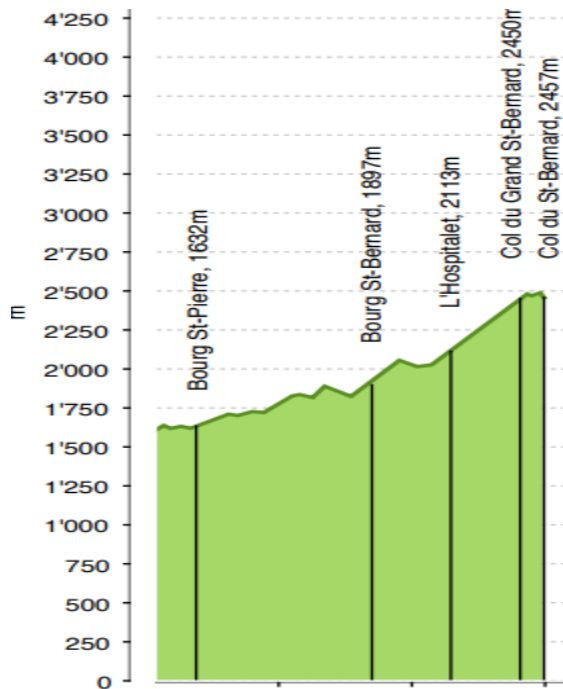


# Etape 4 : 17.08.22

## Bourg St-Pierre – Col du Gd-St-Bernard

### 13 km – 4 h 30

Das ist der symbolträchtigste Schritt! Der Zugang zum Pass erfolgt über den Weg, der Europa seit 2000 Jahren passieren lässt. Mehrere Zeugnisse aus der Vergangenheit unterstreichen den Aufstieg (1). Am Pass angekommen ist der Besuch des Museums unerlässlich.

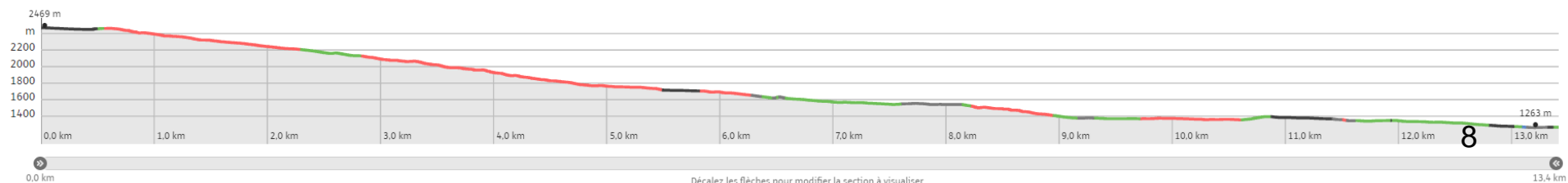


# Etape 5 : 18.08.22

## Col du Gd-St-Bernard – Etroubles

### 13 km – 4 h

Etwa 500 Meter vom Col du Grand-St-Bernard entfernt, sind wir in Italien, von der Grenze führt ein Panorama-Saumpfad allmählich hinunter ins Aostatal in alpiner Umgebung. Wir fahren durch charmante Dörfer wie St-Rhémy. Wir beenden unsere Reise in Etroubles, einem typischen Dorf in der Region Aosta.

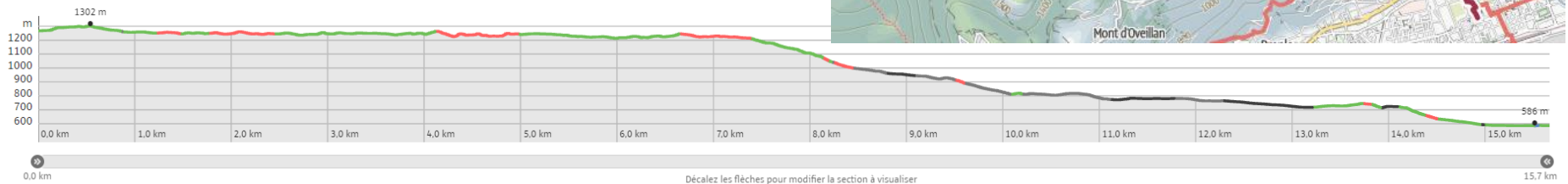
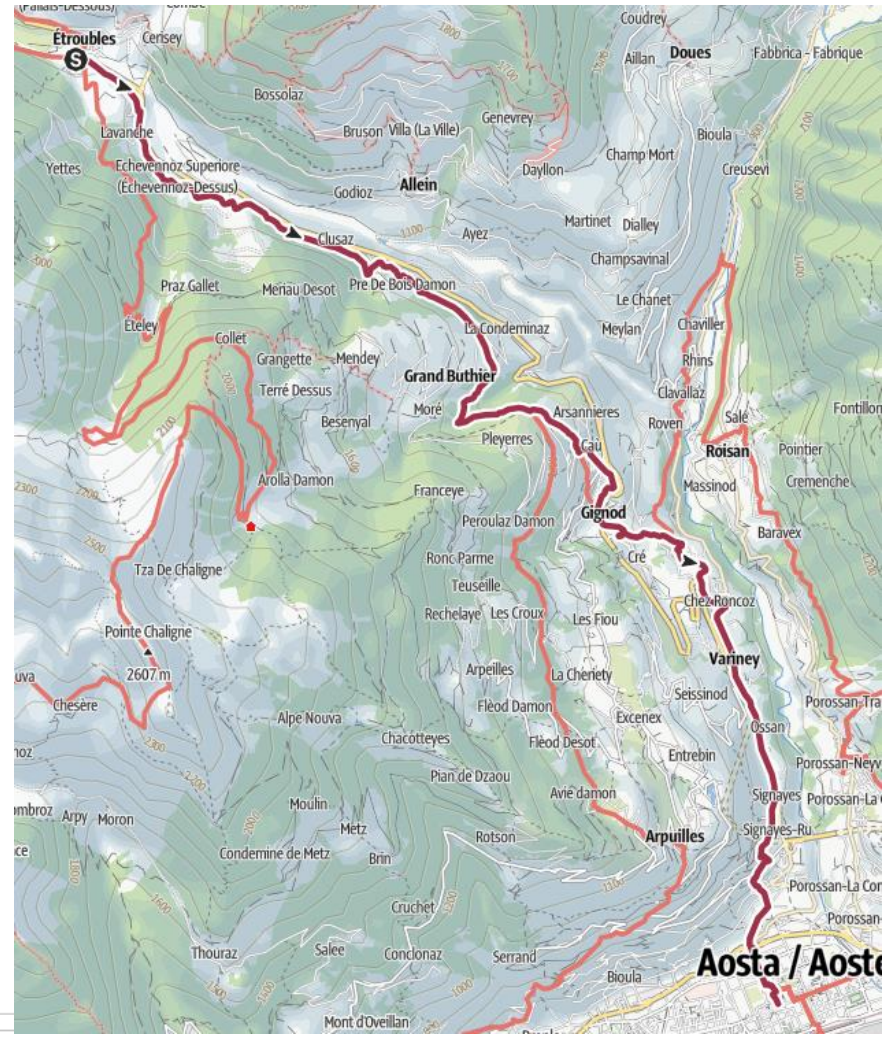


# Etape 6 : 19.08.22

## Etroubles - Aoste

### 15 km – 3 h 30

Diese Etappe findet größtenteils entlang faszinierender Abschnitte von Wegen statt, die sich mit der "rus", alten Meisterwerken des Wasserbaus, treffen: kleine künstliche Kanäle, die das Wasser der Wildbäche kanalisieren. Die flachen Teile wechseln sich mit steilen Abfahrten ab, die die Knie gut belasten! Im zweiten Teil der Route wandern wir entlang von Obstbäumen und Valdostain Dörfern, bevor wir Aosta betreten.



- Chemin 7.7 km
- Sentier 3.1 km
- Asphalte 2.7 km
- Route 2.1 km
- Gravier 0.1 km

**20.08.22**

**Aosta-Tag der Entdeckung  
von 9.00 bis 12.00 Uhr  
Führung**

Um Aosta zu besuchen, entdecken Sie das perfekte Beispiel der römischen Stadt mit ihrem Augustusbogen, dem Prätorianertor, den Überresten der Stadtmauern und des Theaters, den Türmen und der imposanten Struktur des Kryptoportikus.

Von der Stiftskirche St. Ours und ihrem romanischen Kreuzgang und dem Dom strahlen auch heute noch die gleiche Spiritualität aus wie zu Zeiten von St. Bernhard und St. Anselme.

Die Gastronomie wird auch beim Rendezvous mit La Fontina, Fromadzo, Jambon de Bosses und Lard d'Arnard, alle vier mit dem DOP-Label, vertreten sein.

Die Rückfahrt erfolgt je nach Nachfrage am Samstag zum Col und wird dann mit dem Postauto nach Orsières zurückgebracht.



## 21.08.22 Freier Tag in Aosta

Freigabe der Zimmer für 11 Uhr.  
Der Rückkehrplan wird Ihnen  
später mitgeteilt, es wird mit dem  
Bus oder Auto zum Col und dann  
vom Col nach Orsières sein.  
Wir entschuldigen uns für diesen  
Rückgang, aber die TMRs pendeln  
nicht mehr von Aosta nach  
Martigny.

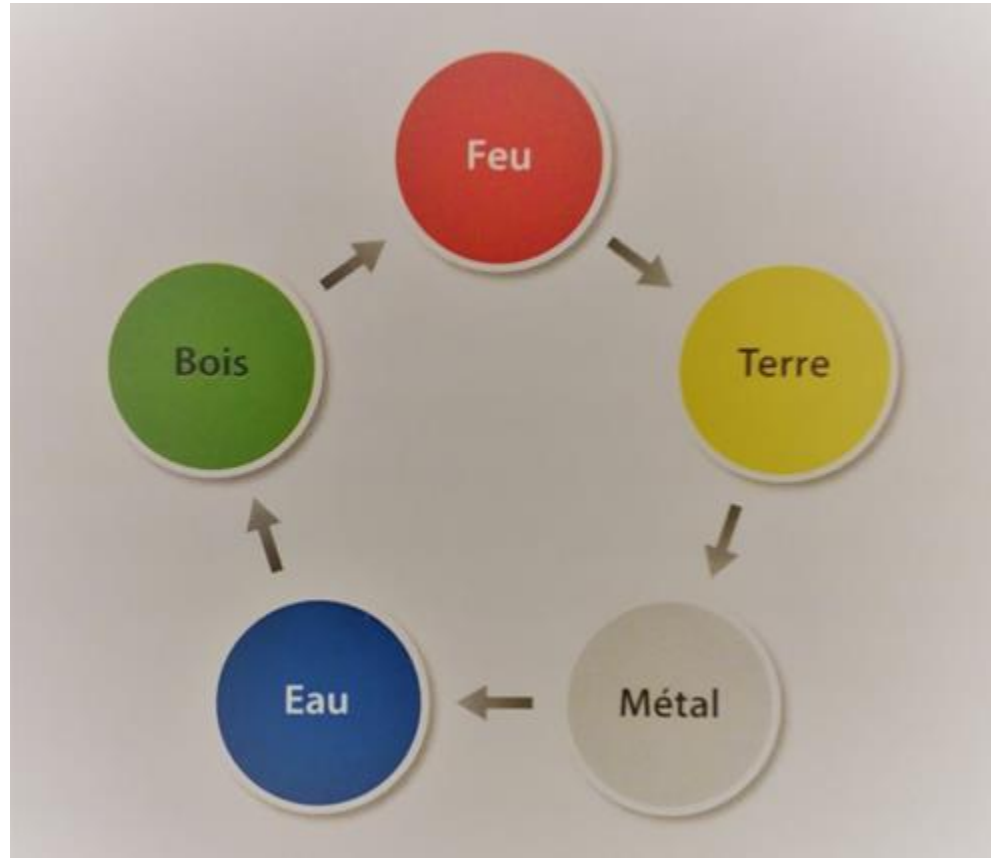
Pierre et Magali Weiss  
079 219 86 21



# Definition von Chi Gong

- **Chi** ist das chinesische Wort für "Lebensenergie" und Chi ist das Leben, das durch alle Lebewesen fließt.
- **Gong** bedeutet einen Job, bei dem Vorteile durch Ausdauer und Übung gewonnen werden.
- **Chi Gong** kann daher so interpretiert werden, dass es mit der Energie des Lebens arbeitet, um den Fluss und die Verteilung des Chi auszugleichen, um die Gesundheit und Harmonie von Geist und Körper zu verbessern.

# 5 Elements



# Elément BOIS

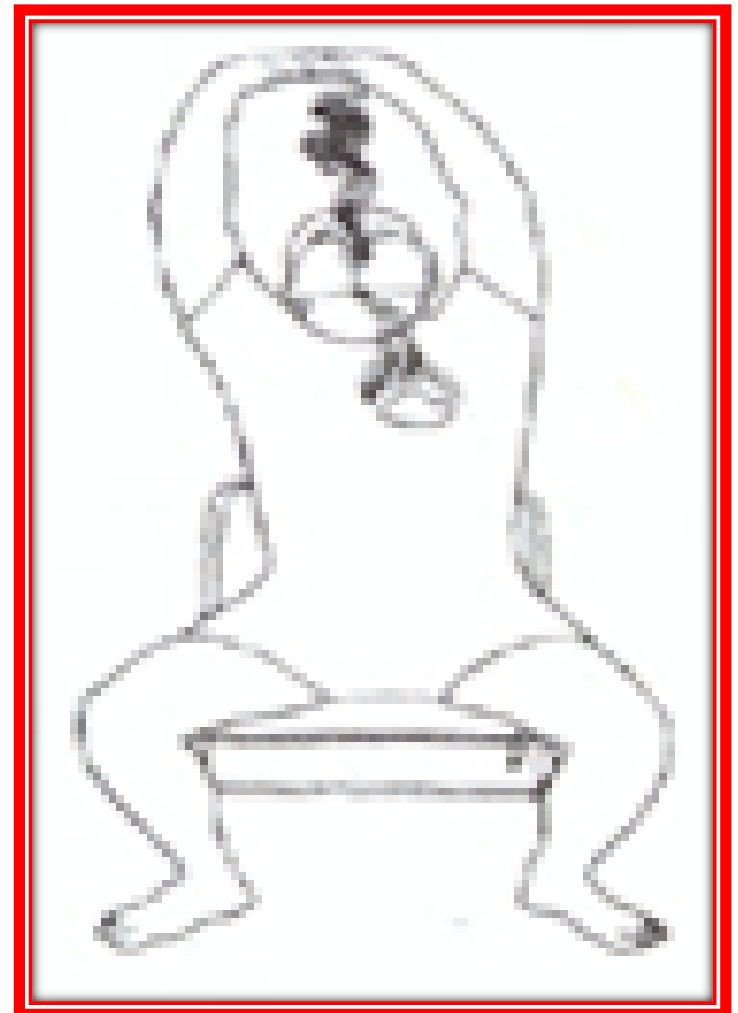
	<b>Foie</b>
<b>Organe associé</b>	Vésicule biliaire
<b>Elément</b>	Bois
<b>Saison</b>	Printemps
<b>Couleur</b>	Vert
<b>Emotions</b>	Colère, frustration
<b>Vertus:</b>	Bonté, générosité
<b>Sens</b>	Vue (yeux), larmes
<b>Parties du corps</b>	Intérieur des jambes, aine, côtes diaphragme
<b>Goût</b>	Aigre
<b>Son</b>	Chhhhhhh (langue près du palais)



# Elément FEU

<b>Organe associé</b>
<b>Elément</b>
<b>Saison</b>
<b>Couleur</b>
<b>Emotions</b>
<b>Vertus:</b>
<b>Sens</b>
<b>Parties du corps</b>
<b>Goût</b>
<b>Son</b>

Cœur
Intestin grêle
Feu
Eté
Rouge
Impatience, arrogance, cruauté
Joie, amour, gratitude, respect
Langue, parole
Aisselles, intérieur des bras
Amer
Haaaaaaaaa (bouche grande ouverte)



# Elément TERRE

<b>Organe associé</b>	
<b>Elément</b>	
<b>Saison</b>	
<b>Couleur</b>	
<b>Emotions</b>	
<b>Vertus:</b>	
<b>Sens</b>	
<b>Parties du corps</b>	
<b>Goût</b>	
<b>Son</b>	

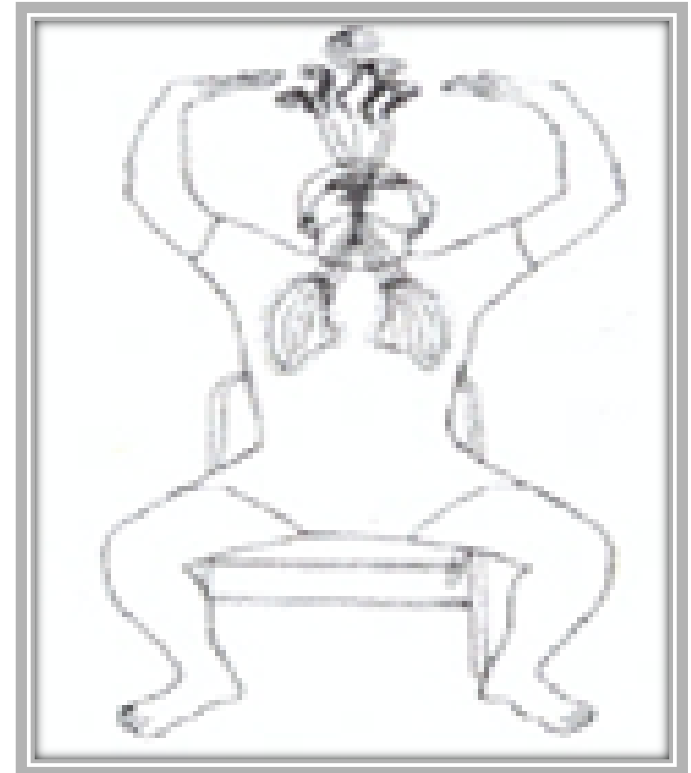
Rate	
Estomac, pancréas	
Terre	
Eté indien	
Jaune	
Inquiétude, anxiété	
Ouverture, confiance, équité	
Goût	
Lèvres, bouche	
Doux, neutre	
Rhooooooooo (du fond de la gorge, guttural)	



# Elément METAL

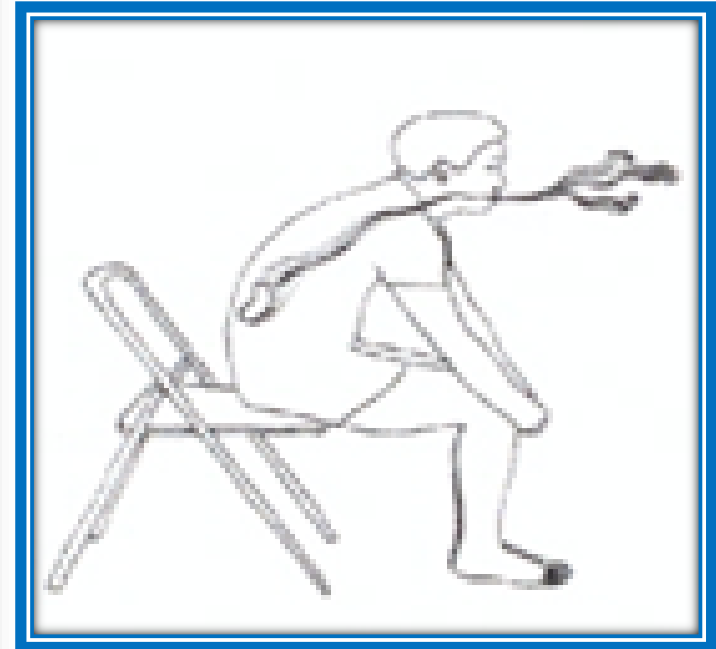
<b>Organe associé</b>
<b>Elément</b>
<b>Saison</b>
<b>Couleur</b>
<b>Emotions</b>
<b>Vertus:</b>
<b>Sens</b>
<b>Parties du corps</b>
<b>Goût</b>
<b>Son</b>

<b>Poumon</b>
Gros intestin
Métal
Automne
Blanc
Chagrin, tristesse, deuil
Courage, droiture, sincérité
Odorat (nez) et toucher (peau)
Poitrine, intérieur des bras, pouces
Relevé, fort
Ssssssss (langue derrière les dents)

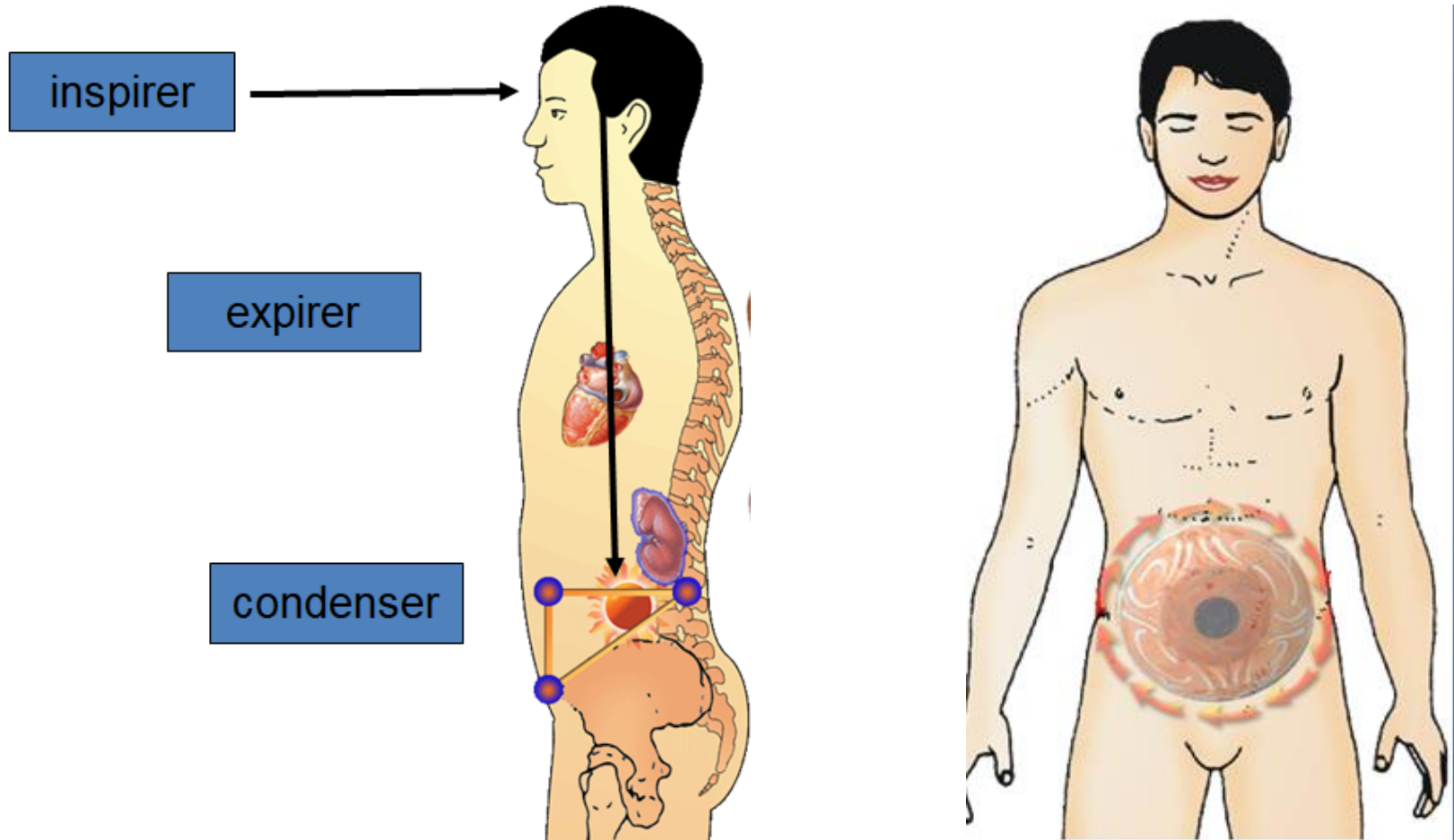


# Elément EAU

	<b>Rein</b>
<b>Organe associé</b>	Vessie
<b>Elément</b>	Eau
<b>Saison</b>	Hiver
<b>Couleur</b>	Bleu foncé, noir
<b>Emotions</b>	Peur, choc
<b>Vertus:</b>	Douceur, calme, immobilité
<b>Sens</b>	Ouïe (oreilles), os
<b>Parties du corps</b>	Tranches des pieds, intérieur des jambes, poitrine
<b>Goût</b>	Salé
<b>Son</b>	Tchouuuuuuuuuu (comme pour souffler sur une bougie: les lèvres en forme de "O")



# Finden Sie Ihren Mittelpunkt und Ihre Achse



# Strahlen Sie aus der Mitte



# Heizung

**Grundposition:** Füße hüftbreit auseinander – Arme entspannt

**Eröffnung:** Erde-Mensch-Himmel Verbindung

**Basisposition:** Verbindung zum Boden

Arme heben sich zur Seite – Handflächen berühren sich über dem Kopf:  
Verbindung zum Himmel

Arme und Hände im Gebet auf dem Herzen: menschliche Verbindung

Erwecke das Chi des Körpers

Klopfen auf den Bauch und den unteren Rücken

Klopfen auf die linke Seite des Stammes, dann kreisförmig

Klopfen auf den linken Arm: Schulter – Ellbogen – Handgelenk

Dasselbe gilt für den rechten Arm

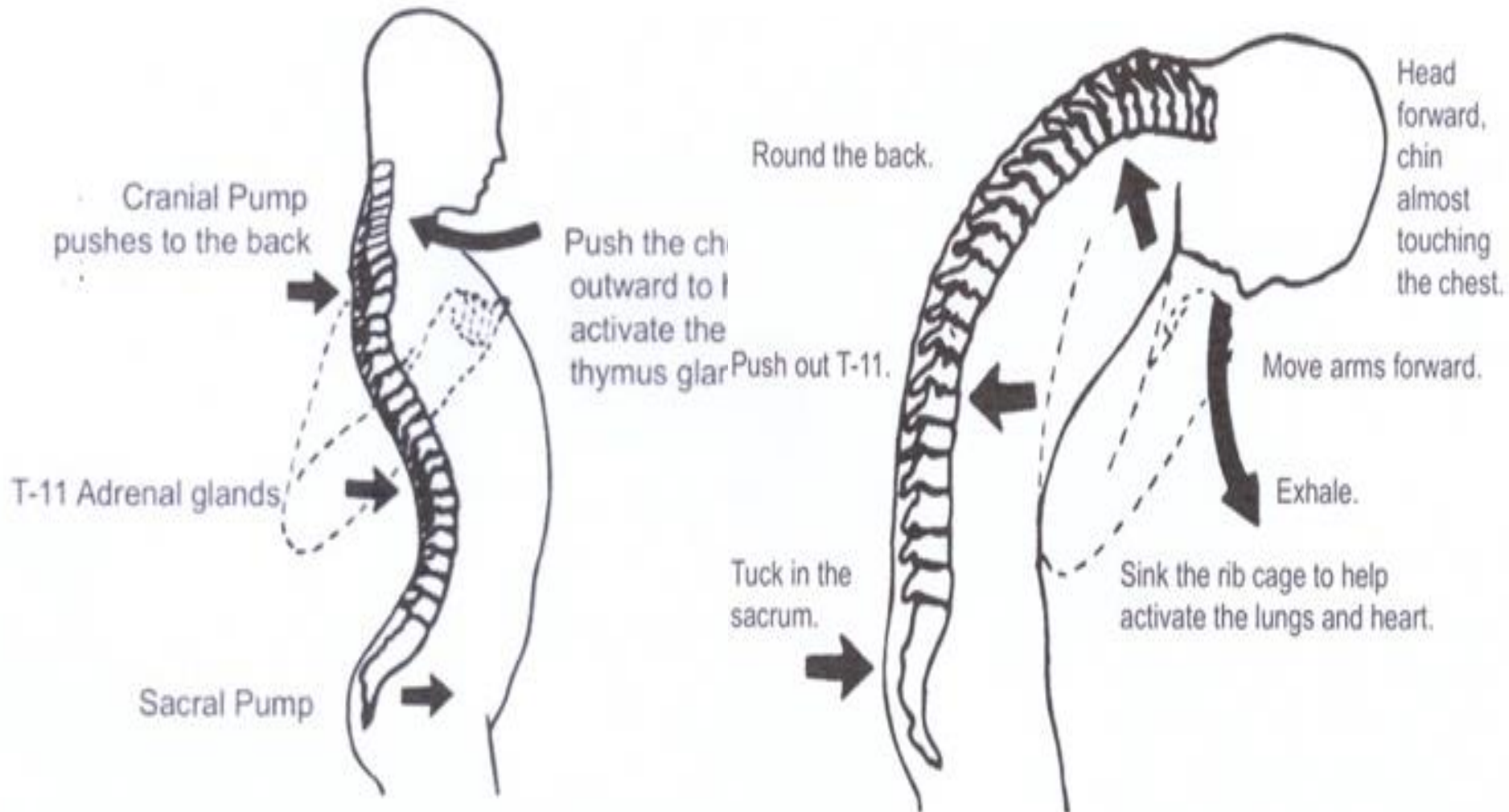
Klopfen auf die Nieren, entlang der Beine auf der Außenseite nach unten, auf der Innenseite nach oben gehen

Schwingen von halb ausgestreckten Armen, die vor Ihnen beginnen, um hinter Ihnen zu gehen

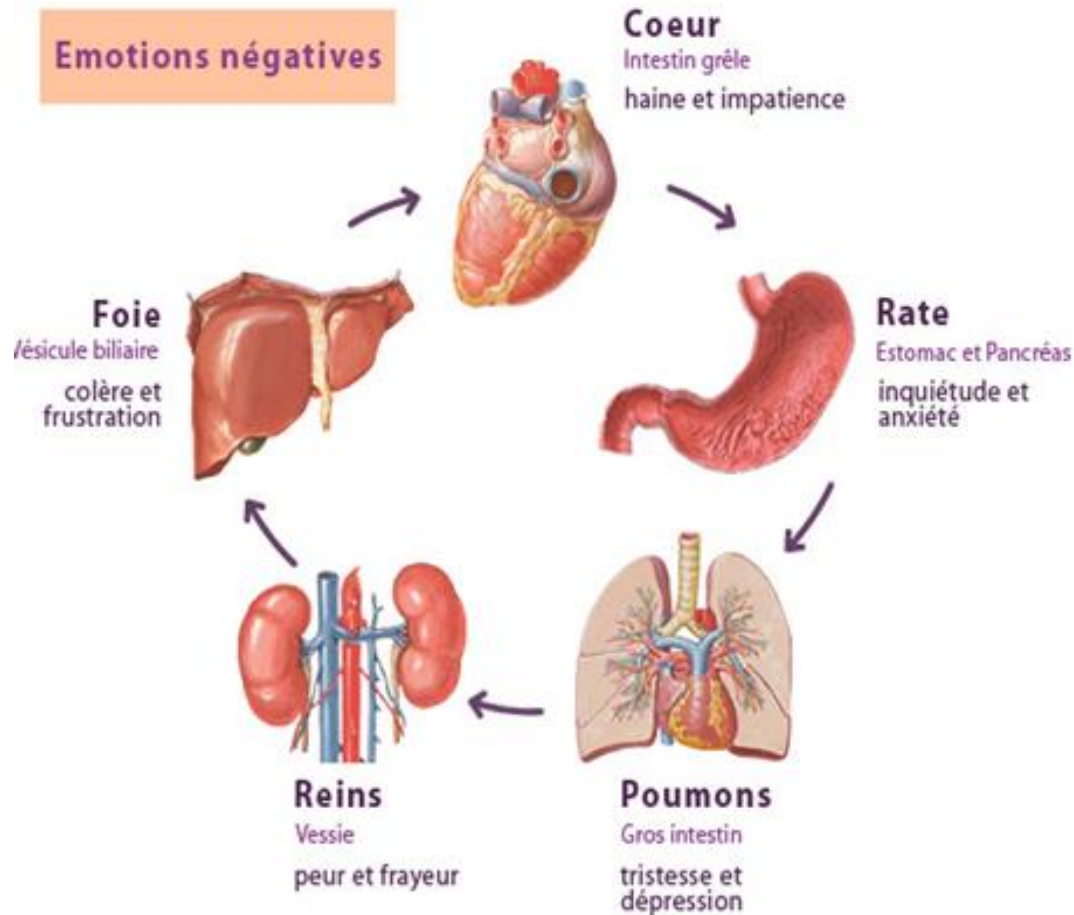
# Warm-up (Fortsetzung)

- **Entspannen Sie sich und öffnen Sie die Gelenke**
- **(3 x in eine Richtung und 3 x in die andere Richtung)**
- Halsrotation
- Rotation des Beckens
- Rotation der Knie: links – rechts – öffnen – schließen
- Knöchelrotation
- Hüftrotationen
- **Schließen: gleiche Bewegung der Arme wie die Öffnung**
  - Beenden Sie mit Ihren Händen auf Ihrem Bauchnabel
  -
- **Die Atmung ist natürlich und bewusst**
-

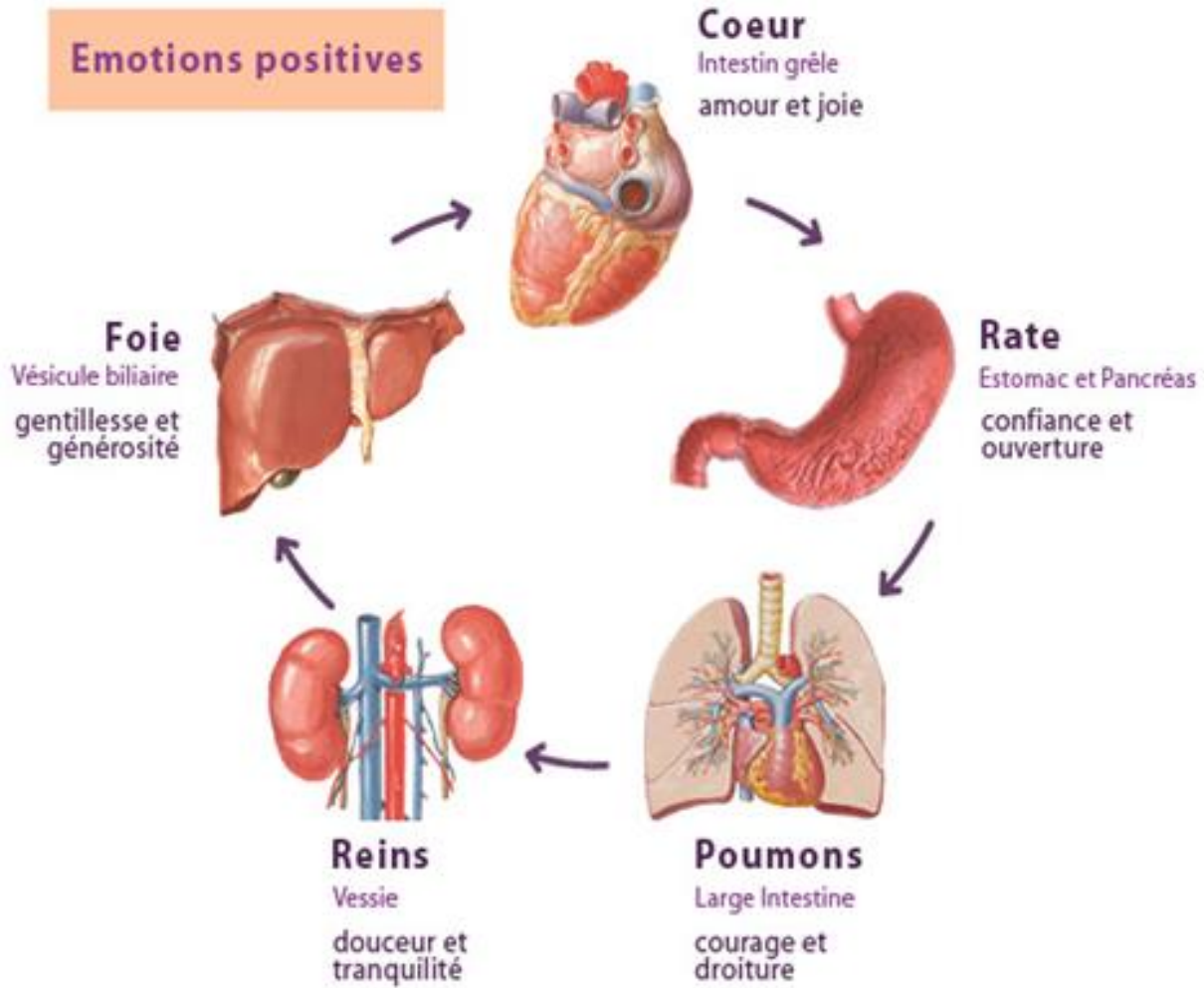
# Atmung der Wirbelsäule



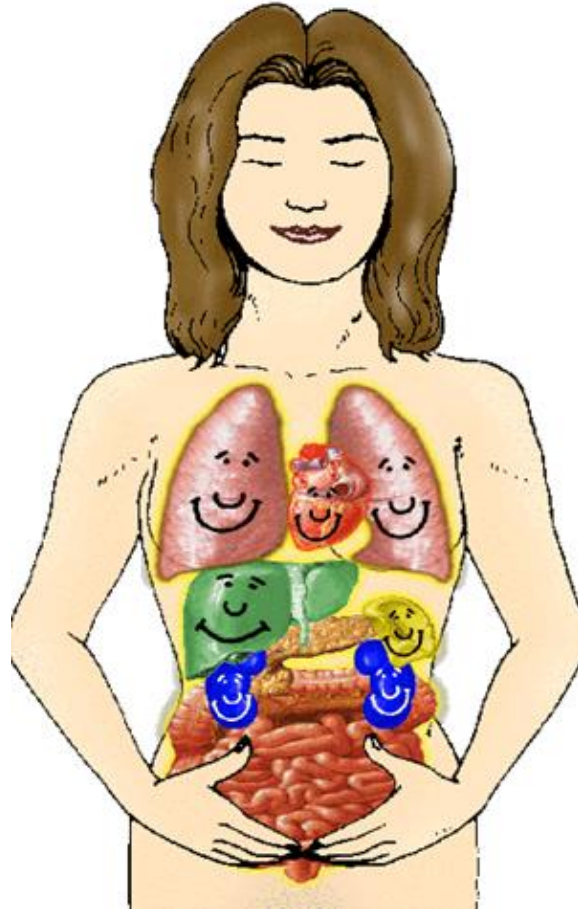
# Transformation négative Emotionen



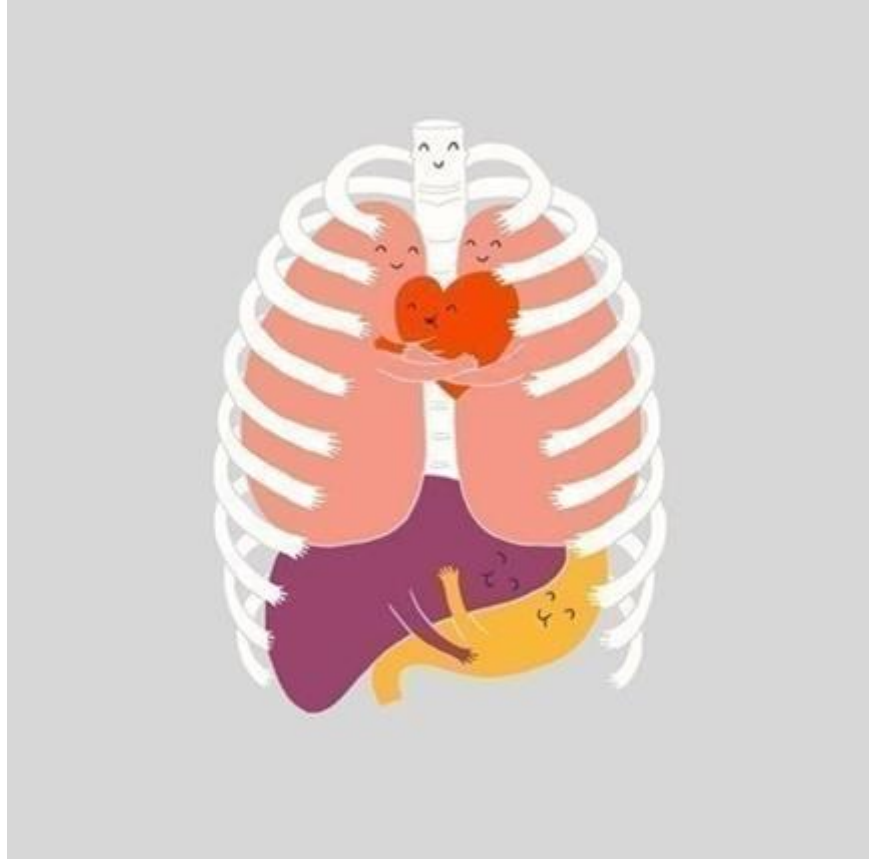
# in positiven Emotionen



# Das innere Lächeln



# Akzeptanz dessen, was ist



# ***ULTREÏA !***



**ÉCOLE D'ARTS  
TAOÏSTES**

UN CHEMIN D'HARMONIE