



Meditative Wandertage rund um die Kasseler Hütte

in Kooperation mit der DAV-Sektion Kassel

Sich gründen – sich vertrauen

9. Juli bis 12. Juli 2017
(Sonntag bis Mittwoch)

Die Kasseler Hütte (2177m) hat ihren Platz in einer faszinierenden hochalpinen Landschaft. Im Rahmen von halb- bis ganztags-Wanderungen lernst Du dich neu zu gründen und zu vertrauen. Zwei Qualitäten, die du auch im Alltag gut gebrauchen kannst! Die Meditationsübungen sind einfach und tiefgründig. Die Basis bilden einfache Körperübungen (tibetisches Heilyoga Kum Nye) und Achtsamkeitsanleitungen.

So kannst du dich der traumhaften Landschaft und der Stille im Außen und Innen öffnen.

Elemente des Seminars: Wanderungen mit Zeit für Anleitungen zur bewussten Begegnung mit der Natur in der faszinierenden Berglandschaft, Steigerung der eigenen Achtsamkeit beim Bewegen in der Natur * die Berührung der inneren Landschaft: mit einfachen Übungen aus dem Kum Nye (tibetische Yoga- und Meditationspraxis) * kurze theoretische Impulse * Erfahrungsaustausch * das Wandertempo ist langsam.

Teilnehmerzahl: 5 bis 8 Teilnehmer/innen.

Kursgebühr: 175 €
(bei Anmeldung 8 Tage od. weniger vor Seminar: 190 €)

zzgl. Kosten für Übernachtungen und Verpflegung:
ca. 160 € bis 200 € und Verpflegung tagsüber.

Anmeldung und weitere Informationen:

aus organisatorischen Gründen bitte möglichst
bis 17. Juni 2017 entscheiden

direkt bei Lilo Lenz

Gesundheitspraktikerin ^{BfG} – Meditationslehrerin
und Wanderleiterin SKA

Tel: 08341 – 9343 878

e-mail: info@lilo-lenz.de

www.lilo-lenz.de

Für Fragen zum Seminar stehe ich gerne zur Verfügung.



Meditative Wandertage rund um die Kasseler Hütte

Für Menschen, die bereits Vorerfahrungen mit bewusster Bewegung oder Meditation haben und ihre Erfahrung in der alpinen Umgebung vertiefen möchten.

Für Menschen mit Wander- und Bergsteigenerfahrung, die ihre Freude und Begeisterung für die Bergwelt vertiefen möchten. Durch angeleitete Kum Nye und Meditationsübungen wird das Sich-Bewegen nicht zuletzt auch sicherer.

Bergsteigerische Anforderungen:

Es sollte eine Grundkondition sowie Trittsicherheit vorhanden sein - Kondition für den Hüttenanstieg (ca. 2,5 Stunden, langsam), Panoramaweg und eine leichte Hochgebirgswanderung (ca 2,5 Stunden). Weitere Gipfelbesteigung ist abhängig von Wetter und Gruppe – **Fokus ist die Meditation und Achtsamkeit!** - der Weg ist das Ziel, das Wandertempo ist meist langsam.

Ausrüstungsliste wird zur Verfügung gestellt. Wichtig sind **Bergwanderschuhe** mit fester Sohle (keine Trekkingschuhe!!) sowie **Wanderteleskopstecken**, da wir uns auch abseits von Wegen bewegen werden.
- bei Fragen bitte melden!

Elemente des Seminars:

* Anleitungen zur bewussten Begegnung mit der Natur in der faszinierenden Berglandschaft, Steigerung der eigenen Achtsamkeit beim Bewegen in der Natur * - die Berührung der inneren Landschaft: mit einfachen Übungen aus dem Kum Nye (tibetische Yoga- und Meditationspraxis) * Gespräche u. Erfahrungsaustausch.

Seminarzeiten: Beginn 2017: 09. Juli um 17.30 Uhr Grüne Wand Hütte im Stilluptal, 1 Nacht mit Frühstück in der Grüne Wand Hütte, dann hoch zur Kasseler Hütte mit 2 Übernachtungen. Seminarende: Mittwoch, 12. Juli. gg. 13.00 Uhr an der Talhütte. Es handelt sich um einfache Unterkünfte, die der hochalpinen Landschaft entsprechen.

Das Seminar findet zum Großteil draußen statt. Da wir wetterabhängig sind, **braucht es von allen etwas Flexibilität.**

Ihre Anmeldung wird per mail (oder Post, soweit keine mail vorhanden) bestätigt und somit verbindlich. Sie erhalten eine Rechnung über die Kursgebühr.

Stornierungsregel: 20 € Bearbeitungsgebühr; bei Absage 8 Tage oder weniger vorher: 80 €.

Die Kosten für Übernachtungen und Ihre Verpflegung begleichen Sie bitte in bar vor Ort.

Ca. 3 Wochen vorher erhalten Sie eine Liste mit Ausrüstungsempfehlungen sowie weitere Informationen zur Anreise und Ablauf/Organisation.

Das Seminar findet bei jedem Wetter statt, außer der Aufstieg ist wetter/schneebedingt gar nicht möglich. In dem Fall wird das Seminar abgesagt. Gebühr wird bis auf 20 € rückerstattet.

Bitte geben Sie bei Anmeldung Ihren

-Übernachtungswunsch (Mitglied/Nicht-Mitglied im Lager oder Zimmerlager; die Zimmervergabe erfolgt durch die Hüttenwirte!) und Anreiseform (PKW, Öffentlich) mit an.

Informationen zur Anreise:

Sie können die Grüne Wand Hütte im Stilluptal sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Anfahrt mit der Bahn bis Mayrhofen. Dort mit dem Bus ins Stilluptal.

Rucksack-Transport auf die Kasseler Hütte möglich.



Bei Ihrer Anmeldung gilt folgender Haftungsausschluss:

Für Bergunfälle übernehme ich keine Haftung. Sollten Sie kein DAV-Mitglied sein (<http://www.alpenverein.de/aktuelles-info/versicherungen>), dann ist es empfehlenswert, für diese Tage eine Risiko-Unfallversicherung einschl. Rücktransport abzuschließen. Dies geht auch online und kostet 5-10 Euro (z.B. Ergo Direkt). Ich gehe davon aus, dass Sie physisch und psychisch gesund sind.