

# Auszeit

Eine einmalige Auszeit für dich, die dich durch die Bewegung deines Körpers und deiner Seele in der Natur ins Spüren deiner inneren Welt bringt.



## TAG 1

Wir starten die Tour um 10 Uhr am Parkplatz Königssee in Schönau. Nach einem ersten Kennenlernen geht es gleich weiter mit einem Highlight, der Bootsfahrt quer über den Königssee. Wir entfliehen dem Trubel, den Menschenmassen und der Hektik, spüren in die Magie dieser Gegend und lassen alles Unwichtige hinter uns. Von der Bootsanlegestelle "Kessel" geht es in Serpentinauf zum Hochplateau und zur wunderschön gelegenen Gotzenalm, wo wir übernachten. Nach einem gemütlichen Abendessen lassen wir den Tag mit Blick auf die Watzmann-Ostwand und einer kleinen Meditation ausklingen.

Ca. 1100Hm, 5 Stunden Gehzeit, ca. 8Km

## TAG 2

Früh morgens genießen wir die ersten Sonnenstrahlen vor der Hütte und spüren mit einer leichten Mobility Einheit in uns und unseren Körper. Dabei nehmen wir das grandiose Panorama wahr und beobachten, wie die Sonne den Watzmann in ein glühendes Licht hüllt. Nach einem leckeren Frühstück starten wir voller positiver Energie unsere Wanderung ins Innere des Nationalparks Berchtesgaden. Die Aussicht hoch oben über dem Königssee ist unbeschreiblich schön. Wir nehmen uns einige Minuten, um wahr zu nehmen – ganz im Hier & Jetzt. Unser Übernachtungsquartier ist heute die Wasseralm (1423m). Eine abgeschieden gelegene, urige und gemütliche Hütte mit sehr viel Charm. Nach dem Abendessen gönnen wir uns eine kleine Entspannungssession, die uns zur Ruhe kommen lässt.

Ca. rauf 700Hm, ca. runter 900Hm, 6 Stunden Gehzeit, ca. 9Km

## TAG 3

Mit einer Dankbarkeitsmeditation starten wir heute positiv in den Tag. Der heutige Weg führt uns durch urwüchsige und sattgrüne Wälder, in einem ständigen Auf und Ab zum Gipfel des Halsköpfl (1719m). Weiter vorbei an kristallklaren Bergseen, Schwarzensee und Grünsee, an dem wir eine Rast einlegen und uns erneut unseren Sinnen und Wahrnehmungen widmen. Einfach mal die Füße ins eiskalte Bergwasser halten, den Duft der Natur riechen, die Farben der Bergwelt bestaunen. Nach einem letzten Anstieg kommen wir am wunderschön über dem Funtensee gelegenen Kärlingehaus (1638m) an, in dem wir heute übernachten. Je nach Zeit und Wetter unternehmen wir am Nachmittag einen kleinen Stille-Spaziergang um den Funtensee und beobachten Murmeltiere, die sich hier zu Hauf aufhalten. Die Hartgesottener unter euch runden den Tag mit einem Bad im Funtensee ab.

Ca. rauf 750Hm, ca. runter 500Hm, 6 Stunden Gehzeit, ca. 9Km

## TAG 4

Der Tag beginnt heute für uns mit einer kraftvollen Atemübung direkt am Funtensee. Wir genießen die Stille des Morgens und tanken Kraft für den heutigen Tag. Über die bekannte "Saugasse" steigen wir steil, in Serpentinauf zum Königssee ab. Mit einem gemeinsamen Mittagessen im Biergarten St. Bartholomä und einer abschließenden Wahrnehmungsrunde beenden wir unsere Auszeit und fahren mit dem Boot zurück zum Parkplatz.

Ca. rauf 200Hm, ca. runter 1100Hm, 4 Stunden Gehzeit, ca. 10Km



## NATIONALPARK BERCHTESGADEN

JULI  
5-8  
2021

Tauche ab in eine der schönsten und abgelegensten Ecken Bayerns, den Nationalpark Berchtesgaden. Traumhafte Wege, kristallklare Bergseen, schroffe Karstlandschaften und urige Hütten warten darauf von dir entdeckt zu werden. Lass die Sonne in dein Herz, den Wind durch dein Haar und den Regen auf deine Haut. Gönn dir diese Auszeit am Fuße des Watzmanns und spüre durch die Bewegung in deinen Körper und deine Seele. Höre auf den Rhythmus deines Herzens und komm wieder ganz bei dir selbst an.

### DAS ERWARTET DICH

- 4 Tage Führung und Organisation durch eine geprüfte Bergwanderführerin – Tourplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- 3 reservierte Hütten (Mehrbettzimmer oder Matratzenlager / zahlbar vor Ort)
- Kleine Gruppe max. 7 Teilnehmer
- Mindestteilnehmerzahl: 4
- Eine einmalige Auszeit für dich, die dich durch die Bewegung deines Körpers und deiner Seele in der Natur ins Spüren deiner inneren Welt bringt.
- Entspannungseinheiten & Meditationen durch mich als geprüfte Entspannungstrainerin.



### ANFORDERUNGEN

Gute Kondition für tägliche Gehzeiten von 6 Stunden, ca. 10Km und Anstiege von 1100Hm  
Mittelschwere Bergwanderwege, die Trittsicherheit erfordern



### UNTERBRINGUNG

3 reservierte Hütten (Mehrbettzimmer oder Matratzenlager / zahlbar vor Ort)



### ANMELDUNG

Mit Buchungsformular per Email oder Online-Anmeldung.



## TEILNEHMERGEBÜHR

330€ pro Person



Zusatzkosten: Übernachtungskosten + Verpflegung ca. 60-70€ pro Tag  
2x Bootsfahrt ca. 18€