

# Seelenpower

Eine einmalige Auszeit für dich, die dich durch die Bewegung deines Körpers und deiner Seele in der faszinierenden Landschaft der Dreitausender noch tiefer ins Spüren deiner inneren Welt bringt.



WANDERN RUND UM DEN  
GROSSVENEDIGER -  
NATIONALPARK  
HOHE TAUERN

AUGUST  
26-29  
2021



## TAG 1

Wir starten unsere Hüttentour rund um den Großvenediger um 9 Uhr am Gasthaus Isitzer in Hinterbichl im Virgental. Nach einer kurzen Einstimmung wandern wir über einen Steig, vorbei an der Stabanthütte (1.777m), und über den Katinweg hinauf zu den Almwiesen. Wie ein riesengroßer Teppich erstrecken sich hier die Wiesenblumen über die weitläufigen Flächen. Wir halten inne und genießen mit allen Sinnen. Weiter durch das Sajatkar erreichen wir das "Schloss der Berge", die Sajathütte (2.600m), unser erstes Quartier. Eine kleine Ankommensmeditation lässt uns vollkommen vom Alltag abschalten und im Hier & Jetzt ankommen.

Ca. rauf 1200Hm, ca. 5 Stunden Gehzeit, ca. 6Km

## TAG 2

Vor den Toren der wilden Gebirgslandschaft der Venedigergruppe starten wir am Morgen mit einer leichten Mobility Einheit und bereiten unseren Körper & unseren Geist bewusst auf den Tag im hochalpinen Gelände vor. Wir wandern zunächst hinunter ins Trimmelal und rüber zur Eisseehütte. Die fantastische Landschaft lädt zum Träumen ein und so genehmigen wir uns bei einem kühlen Getränk eine kleine Pause und lassen unsere Sinne schweifen. Nach einem steilen Anstieg zur Zopetscharte steigen wir hinab zur Johannishütte (2.121m) und erreichen damit unser zweites Lager. Auf der sonnigen Terrasse lassen wir entspannt den Tag ausklingen und reflektieren die Eindrücke des Tages.

Ca. rauf 700Hm, ca. runter 1100Hm, ca. 6 Stunden Gehzeit, ca. 10Km

## TAG 3

Dieser Tag steht ganz im Zeichen des Atmens. Nach dem Frühstück genießen wir die frische Morgenbrise vor der Hütte und stimmen uns mit einer vitalisierenden Atemübung auf die bevorstehende Wanderung ein. Entlang eines Teilstücks des Venediger Höhenwegs wandern wir hinauf zum Türmljoch (2.845m). Wir nehmen die Umgebung mit ihren firnglänzenden Gipfeln ganz bewusst wahr und atmen tief durch. Über viele Kehren steigen wir ab ins Maurertal zu unserem Tagesziel, der Essener-Rostocker Hütte (2.208m). Mit dem Anblick von rund 20 Dreitausendern und einer entspannenden Atemeinheit runden wir diesen Tag ab und genießen den Abend.

Ca. rauf 700Hm, ca. runter 700Hm, ca. 6 Stunden Gehzeit, ca. 7,5Km

## TAG 4

Nach 3 Tagen in einer faszinierenden hochalpinen Landschaft, die von unfassbarer Schönheit geprägt ist, reflektieren wir am Morgen in einer kleinen Meditation unsere Eindrücke und Gefühle. Anschließend geht es in einer gemütlichen Wanderung über bewaldete Steilstufen zur Stoanalm, wo wir noch einmal gemütlich einkehren und die Seele baumeln lassen. Weiter zum Ausgang des Maurertals nach Ströden und entlang des Tals zurück nach Hinterbichl, wo wir unsere Tour um die Mittagzeit beenden.

Ca. runter 850Hm, 3,5 Stunden, ca. 8Km

Im Herzen Osttirols, zwischen bunten Blumenwiesen und wilden Felsgipfeln, tosenden Bergbächen und vergletscherten Dreitausendern, gönnen wir uns eine Auszeit der ganz besonderen Art. In dieser hochalpinen Bergwelt des Nationalparks Hohe Tauern, mit der weltalten Majestät dem Großvenediger, spielt als bald alles andere keine Rolle mehr. Nur du und die Berge, die Bewegung und deine Bedürfnisse. Atme die Berge und finde wieder ein Stück mehr zu dir und deinem Herzen.

## 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. 8 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, 10Km und Anstiege von 1200Hm

Bei dieser Tour handelt es sich um eine Wanderung im hochalpinen Gelände, daher unbedingt Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Versicherte oder absturzgefährdete Stellen sind auf der Tour nicht zu erwarten. Teilweise aber schmale und steile Wege. Für Wanderer mit Höhenangst nicht geeignet.



## 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