

Free your soul
Slow your mind



GIRLS WINTER
SCHNEESCHUH CAMP
LOFERER ALMENWELT

JANUAR
8-11
2022

TAG 1

Anreise gegen Mittag an der Bergstation Loderbichl (Almbahn I) in Lofer. Während unser Gepäck per Auto/Skidoo zur Hütte transportiert wird, machen wir uns zu Fuß bzw. mit den Schneeschuhen auf den Weg über den wundervollen Wasserfallsteig und erlernen die Technik des Schneeschuhgehens. Wir lassen uns führen von den Pfaden und Wegen der Berge. Entspannen die Sinne und tauchen ab in eine verschneite Winterlandschaft. Leise knirschender Schnee, glitzernde Eiszapfen und klare Bergluft begleiten uns bis zur Alm. Am Abend genießen wir ein leckeres Essen und Entspannen bei einer Abendmeditation in der warmen Hütte. Danach heißt es Sauna, Ratschen, Kennen lernen oder einfach nur Stille für dich genießen.



TAG 2

Wenn das Wetter es zulässt, starten wir unseren heutigen Tag mit einer entspannten Sonnenaufgangstour zum Schwarzeck. Mit einem heißen Getränk in der Hand genießen wir die ersten warmen Sonnenstrahlen auf der Haut und die Stille des Morgens. Wir halten inne und spüren in uns. Eine kleine Meditation unterstützt uns dabei. Gefüllt mit neuer Energie steigen wir zurück zur Hütte und lassen es uns bei einem leckeren Frühstück gut gehen. Der Nachmittag steht ganz im Zeichen der Entspannung – Zeit auf der Alm/Mobility Einheit. Am späten Nachmittag gönnen wir uns ein leckeres Abendessen, das wir gemeinsam zubereiten werden. Wenn die Menschen aus dem Skigebiet verschwunden sind und die Winterlandschaft vom hellen Licht des Mondes erleuchtet wird, raufen wir uns noch einmal auf und starten zu unserer kleinen Fackelwanderung. Wir genießen die Stille des Abends, atmen tief durch und begeben uns ganz ins Hier & Jetzt. Nach der Tour ist Zeit für gute Gespräche, Reflektion des Tages sowie Sauna oder einfach nur für dich.

TAG 3

Bei einer aktivierenden Mobility Einheit am Morgen verbinden wir uns mit unserem Körper und unserem Geist. Anschließend kräftigen wir uns mit einem reichhaltigen Frühstück und begeben uns erneut auf die Pfade der Natur zu einer Schneeschuhwanderung (Route wird noch bekannt gegeben). Wir stapfen durch atemberaubende, romantische Winterlandschaften und erleben gemeinsam spektakuläre Naturschauplätze. Völlig losgelöst von alltäglichen Zwängen tanken wir Energie an echten Kraftplätze. Wir lassen uns fallen und genießen den Moment. Ein leckeres Abendessen und eine Entspannungseinheit runden diesen Tag ab.

TAG 4

Nach einem gemütlichen Frühstück und Zeit auf der Alm packen wir unsere Sachen zusammen und wandern gemeinsam zurück nach Lofer, zu unserem Ausgangspunkt. Ende der Tour gegen Nachmittag.

Starte dein neues Jahr 2022 positiv und energiegeladen mit einer intensiven Auszeit ganz für DICH. Hoch oben über dem Salzburger Saalachtal, weit weg von Trubel und Hektik tauchen wir ab in eine wundervolle Winterlandschaft, der Loferer Almenwelt. Inmitten eines kleinen Skigebietes mit glitzernd weißen Berghängen, verträumten Almhütten und gefrorenen Seen begibst du dich auf eine Reise zu dir, deinem Körper & deinem Geist. Ganz nach dem Motto „free your soul – slow your mind“ entschleunigen wir den Rhythmus, entspannen die Seele und laden die Akkus vollkommen auf.

DAS ERWARTET DICH

- 3 Übernachtungen auf der urigen und gemütlichen Lippenkasa Alm in der Loferer Almenwelt
- 3 geführte Wanderungen, unterschiedlicher Länge – je nach Schneeverhältnissen mit Schneeschuhen oder Bergschuhen / bei schönem Wetter integriere ich eine Sonnenaufgangstour / durch geprüfte Bergwanderführerin
- 1 geführte Fackelwanderung am Abend / durch geprüfte Bergwanderführerin
- Entspannungsübungen, Mobility Einheiten, Meditationen / durch ausgebildete Fitness- und Entspannungstrainerin
- Sauna und Wärmekabine zur Entspannung
- Vegetarisches, ayurvedisches Essen – Frühstück, Snacks, Abendessen, Kaffee, Tee, Wasser
- Gemeinsamer Kochabend
- Schneeschuhe inklusive
- Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmerinnen
- Mindestteilnehmerinnenzahl: 6



ANFORDERUNGEN

Keine Vorkenntnisse im Schneeschuhwandern erforderlich, lediglich eine gewisse körperliche Grundfitness. Winterwanderungen werden höchstens 4 Stunden lang sein, ca. 5 Km und max.600Hm.



UNTERBRINGUNG

Die Lippenkasa Alm ist eine urig-gemütliche Selbstversorgeralm mit Sauna, einer Wärmekabine und Mehrbettzimmern. Wir haben die gesamte Hütte für uns allein. www.lofer-almhuette.de



VERPFLEGUNG

Im Preis inbegriffen ist 3x Frühstück, 3x Abendessen, Snacks für die Wanderungen. Kaffee, Tee, Wasser.

ANMELDUNG

Mit Buchungsformular per Email oder Online-Anmeldung.



Parkstraße 5
5760 Saalfelden
Österreich

Telefon: +49 179 3249900
E-Mail: alexandra@movement-soul.com
www.movement-soul.com

TEILNEHMERGEBÜHR



750,- € pro Person

inklusive Übernachtung & Verpflegung laut Beschreibung, inklusive Schneeschuhen
Zusatzkosten: Kurtaxe 2€/Tag zahlbar vor Ort, eventuell Gondelfahrt ca. 20€