

Detox your mind,
body & soul



GIRLS WINTER SCHNEESCHUH CAMP MARIA ALM/HINTERTHAL

FEBRUAR
10 - 13
2022



TAG 1

Anreise gegen Mittag (genaue Infos folgen bei Anmeldung) in Hinterthal / Maria Alm. Je nach Schneeverhältnissen fahren wir selbst bis zur Alm, alternativ wird unser Gepäck vom Hüttenwirt rauf gebracht und wir spazieren zur Alm. Nachdem wir uns eingerichtet und kennen gelernt haben, entführe ich euch auf eine kleine Schneeschuhwanderung im glitzernden Schnee zum Entspannen und Loslassen. Wir machen uns mit dem Material vertraut und lernen die Gehetechnik kennen. Abends heißt es genießen und abschalten. Nach einem leckeren gemeinsamen Abendessen lassen wir uns bei einer Entspannungseinheit und in der Sauna so richtig fallen.

TAG 2

Heutiges Motto "Mit all deinen Sinnen". Bereits am Morgen genießen wir die frische Morgenbrise und die ersten Sonnenstrahlen auf unserer Haut und richten uns bei einer Mobility Einheit für den Tag aus. Bei Kaffee, Tee, einem gesunden ayurvedischen Frühstück und herrlichem Ausblick tanken wir Kraft für die heutige Schneeschuhwanderung. Wir tauchen ab in die zauberhafte Wintermärchenlandschaft des Hochkönigs und lassen uns leiten von unseren Sinnen. Am Abend erwartet uns ein gemütliches Essen, die großartige Sauna oder einfach Zeit für dich selbst.

TAG 3

Bei unserer Morgenmeditation verbinden wir uns mit unserem Körper, Geist und unserer Seele. Im Anschluss genießen wir bei einer Tasse Kaffee oder Tee den Ausblick ins fantastische Winter-Wonderland. Nach dem Frühstück begeben wir uns erneut auf die Pfade der Natur zu einer romantischen Winter-Schneeschuhwanderung. Der Nachmittag ist ganz im Zeichen der Entspannung – Zeit auf der Alm / Mobility Einheit / Entspannungseinheit. Am späten Nachmittag gönnen wir uns ein leckeres Abendessen, das wir gemeinsam zubereiten werden. Wenn die Winterlandschaft vom hellen Licht des Mondes erleuchtet wird, raufen wir uns noch einmal auf und starten zu einer 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 4

Nach einem gemütlichen Frühstück packen wir unsere Sachen zusammen und genießen noch einmal die Stille und beeindruckende Winterlandschaft. Mit einer Meditation verabschieden wir uns von den Bergen und tanken Kraft für die Heimreise (gegen Mittag).

Die atemberaubende Bergkulisse des Hochkönigmassivs, eine verträumte Winterlandschaft aus Schnee und Eis, eine abseits gelegene urige Almhütte auf 1130m, beeindruckende Schneeschuhwanderungen durch pulvrige Schneehänge und ganz viel Entspannung, lassen dich an diesem Wochenende den Alltag und Stress ganz schnell vergessen. Lass dich entführen an traumhafte Kraftplätze, atme die Berge, komm in Bewegung, lass alles los und spüre tief in dich.

DAS ERWARTET DICH

- 3 Übernachtungen auf der urigen und gemütlichen Auer Alm in Hinterthal/Maria Alm
- 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 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 Aueralm ist eine wunderschön gelegene Selbstversorgeralm mit Sauna und Mehrbettzimmern. Wir haben die gesamte Hütte für uns allein. Der Blick auf das Hochkönigmassiv ist einfach gigantisch. www.aueralm.at

VERPFLEGUNG

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

ANMELDUNG

Mit Buchungsformular per Email oder Online-Anmeldung.



TEILNEHMERGEBÜHR

750,- € pro Person



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