

„Raus aus dem Alltag - zurück zu Dir“

Back to you



TAG 1

Anreise gegen Mittag an der idyllischen Mitterstallalm (genaue Infos folgen bei Anmeldung) in Saalbach-Hinterglemm. Gleich nach dem Kennenlernen entführe ich euch auf eine kleine Wanderung zum Entspannen und Loslassen. Wir setzen uns mit dem Material auseinander und lernen die Gestechnik kennen. Abends heißt es genießen und abschalten. Nach einem leckeren gemeinsamen Abendessen lassen wir uns bei einer Entspannungseinheit und in der Panoramasauna 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 Winterwelt des Saalbacher Talschlusses und lassen uns leiten von unseren Sinnen. Am Abend erwartet uns ein gemütliches Essen, die tolle Sauna oder einfach Zeit für dich selbst.

TAG 3

Heute früh tauchen wir ein in unsere innere Mitte und die beeindruckende Natur im Glemmtal. Mit einer Meditation richten wir uns positiv für den Tag aus, bevor wir die Schneeschuhe wieder an die Füße schnallen und durch die glitzernden Hänge schweifen, die Natur genießen, die Sinne schärfen und einfach im Hier & Jetzt verweilen. Der Nachmittag steht ganz im Zeichen der Entspannung. Zeit für dich oder eine ausgiebige Entspannungseinheit. Das Abendessen kochen wir heute gemeinsam. Nach dem Essen springen wir in unsere Bergschuhe und gehen eine Runde Rodeln – ganz ausgelassen, wie damals in Kindertagen – frei, fröhlich und mit ganz viel Spaß beenden wir diesen Tag.

TAG 4

Nach einem reichhaltigen Frühstück packen wir unsere Sachen zusammen und begeben uns noch einmal auf eine kurze Abschiedswanderung bei der wir Kraft tanken für die Heimreise (gegen Nachmittag).



GIRLS WINTER
SCHNEESCHUH CAMP
SAALBACH HINTERGLEMM

MÄRZ/APRIL
31 -03
2022

Tiefverschneite Winterberge, kristallklare Bergluft, eine 300 Jahre alte Almhütte, wundervolle Schneeschuhwanderungen und unendliche Freiheit erwarten dich an diesem Wochenende in Saalbach-Hinterglemm. Schnell wirst du den Alltag hinter dir lassen, entspannt und befreit durch den Pulverschnee stapfen und zurück zu deiner Natur finden. Lass dich ein auf ein Abenteuer zurück zu dir, zu deinen Bedürfnissen und deiner Seele.

DAS ERWARTET DICH

- 3 Übernachtungen auf der wundervollen Mitterstallalm – ein 300 Jahre alter top renovierter Stall mit Außensauna
- 3 geführte Wanderungen im Glemmtal, unterschiedlicher Länge – bei schönem Wetter integriere ich zusätzlich eine Sonnenaufgangstour/ durch geprüfte Bergwanderführerin
- 1 geführte Fackelwanderung am Abend / durch geprüfte Bergwanderführerin
- Entspannungsübungen, Mobility Einheiten, Meditationen / durch ausgebildete Fitness- und Entspannungstrainerin
- Außensauna zur Entspannung
- Vegetarisches, ayurvedisches Essen – Frühstück, Snacks, Abendessen, Kaffee, Tee, Wasser
- Gemeinsamer Kochabend
- Schneeschuhe inklusive
- Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmerinnen
- Mindestteilnehmerzahl: 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 Mitterstallalm ist eine 140qm große Selbstversorgeralm mit Außensauna, 2x Doppelzimmer, 1x Vierbettzimmer - first come, first serve! Wir haben die gesamte Hütte für uns allein. www.mitterstall.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€, Schlittenverleih 9€