Alexandra Steiner

MOVEMENT & SOUL

Touren 2022

GIRLS CAMPS SOMMER

GIRLS WANDER CAMP SAALBACH-HINTERGLEMM 16. – 19.06.2022

Camp

Die atemberaubende Bergkulisse des Glemmtals, eine gemütliche Almhütte im Talschluss, wundervolle Wanderungen, Entspannung und ganz viel Spaß mit anderen Mädels lassen dich an diesem Wochenende den Alltag und Stress ganz schnell vergessen. Lass dich entführen an traumhafte Kraftplätze, atme die Berge, rieche die Freiheit. Komm in Bewegung und spüre tief in dich und deine Bedürfnisse.

TAG 1

Anreise gegen Mittag im Talschluss (genaue Infos folgen bei Anmeldung) in Saalbach-Hinterglemm. Gleich nach dem Kennenlernen schwingen wir unseren Tagesrucksack auf den Rücken und wandern gemütlich zur Almhütte, während unser Gepäck per Auto gefahren wird. Auf der Hütte angekommen, richten wir uns ein und begeben uns auf eine kleine Wanderung zum Entspannen und Loslassen. Abends heißt es genießen und abschalten. Nach einem leckeren gemeinsamen Abendessen lassen wir uns bei einer Entspannungseinheit 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 Wanderung. Wir tauchen ab in die zauberhafte Welt des Saalbacher Talschlusses und lassen uns leiten von unseren Sinnen. Am Abend erwartet uns ein gemütliches Essen und gemeinsame Zeit oder einfach nur Zeit für dich.

TAG 3

Der Wecker klingelt heute sehr früh. Es geht der Sonne entgegen, zu unserer Sonnenaufgangstour. Am Gipfel angekommen genießen wir den grenzenlosen Weitblick und die ersten warmen Sonnenstrahlen. Wir halten inne und spüren in uns. Eine kurze Meditation unterstütz uns dabei. Damit unsere Bäuche sich auch erfreuen, gönnen wir uns am Gipfel ein leckeres Frühstück. Der Nachmittag steht ganz im Zeichen der Entspannung. Zeit für dich oder eine ausgiebige Entspannungseinheit. Das Abendessen kochen wir heute gemeinsam. Zeit zum Ratschen und Reflektieren, Lachen und Spaß haben.

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).

LEISTUNGEN

- 3 Übernachtungen auf einer Almhütte
- 3 geführte Wanderungen im Glemmtal, unterschiedlicher Länge - bei schönem Wetter integrere ich zusätzlich eine Sonnenaufgangs-oder Sonnenuntergangstour / durch geprüfte Bergwanderführerin
- Entspannungsübungen, Mobility Einheiten, Meditationen / durch ausgebildete Fitness- und Entspannungstrainerin
- Vegetarisches, ayurvedisches Essen - Frühstück, Snacks, Abendessen, Kaffee, Tee, Wasser
- Gemeinsamer Kochabend
- Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmerinnen

ANFORDERUNGEN FÜR DIE TOUR:

Kondition für Wandertouren von ca. 1000Hm, 5-6 Stunden, ca. 12Km. Es erwarten uns keine schwierigen Wege, trotzdem ist in den Bergen immer Trittsicherheit gefragt.

ANMELDUNG
Online oder Formular

www.movement-soul.com

UNTERBRINGUNG

In einer urig-gemütlichen Almhütte. Doppelzimmer & Mehrbettzimmer vorhanden. First come, first serve!

VERPFLEGUNG

Im Preis inbegriffen ist 3x Frühstück, 3x Abendessen, Snacks für die Wanderungen. Kaffee, Tee, Wasser.
Teilnahmegebühr - 650€ inklusive Übernachtung + Verpflegung laut Beschreibung
Zusatzkosten: Kurtaxe 2€/pro Tag

TEILNAHMEGEBÜHR: 650,-€

inklusive Übernachtung + Verpflegung laut Beschreibung

ZUSATZKOSTEN: Kurtaxe 2,- €/pro Tag
MINDESTTEILNEHMERINNENZAHL: 6

BIKE AND HIKE CAMP SAALBACH-HINTERGLEMM 30.06. – 03.07.2022

Camp

Du liebst es in den Bergen sportlich aktiv zu sein und möchtest neben dem Wandern vielleicht auch mal dein Bike zum Einsatz bringen? Entspannung zwischendurch hört sich auch gut an?

Dann bist du hier genau richtig. Mit diesem Camp bieten wir dir eine abwechslungsreiche Kombination aus Wandern, Biken und Entspannung. Während der Spaß absolut im Vordergrund steht, genießen wir die atemberaubende Bergkulisse mit traumhaften Aussichten. Den Leistungsdruck lassen wir dabei komplett zu Hause liegen.

TAG 1

Anreise zwischen 13:00 und 15:00 Uhr am Spielberghaus (genaue Infos folgen bei Anmeldung) in Saalbach-Hinterglemm. Gleich nach dem ersten Kennenlernen starten wir mit dem Fahrtechniktraining, um bestens für die bevorstehenden Tage vorbereitet zu sein. Abends heißt es Genießen, Abschalten und Spaß haben. Nach einem leckeren gemeinsamen Abendessen lassen wir uns bei einer kleinen Entspannungseinheit so richtig fallen!

TAG 2

Der frühe Vogel fängt den Wurm. Heute starten wir den Tag in den frühen Morgenstunde und genießen nach einer Wanderung den Sonnenaufgang von oben über die Saalbacher Bergwelt und lassen unseren Sinnen dabei freien Lauf. Zurück angekommen beim Spielberghaus, hat jeder etwas Zeit für sich, oder die Möglichkeit bei einer Tasse Tee oder Kaffee, die anderen Mädls etwas besser kennen zu lernen. Am Nachmittag gibt es dann noch eine kleine MTB Tour, bei der wir gelerntes vom Vortag gleich in den ersten Trails mit einbauen können. Spaß und Action pur!

Nach dem Abendessen stehen erst mal Entspannung und Relaxen auf dem Programm. Gerne dürft ihr auch die Outdoorpanoramasauna und den HotPot nutzen.

TAG 3

Nachdem wir uns bei einem ausgiebigen Frühstück gestärkt haben, kombinieren wir das Radeln mit dem Wandern: Bike & Hike mit Gipfelerlebnis!

Wir starten die ersten Höhenmeter direkt vom Spielberghaus auf unserem Sattel und wechseln etwas weiter oben auf unsere Wanderschuhe, um die restlichen Meter zu Fuß zu erklimmen. Uns erwartet ein richtiges Abenteuer. Lasst euch überraschen.

Der Abend steht wieder ganz im Zeichen der Entspannung. Zeit zum Ratschen und Reflektieren, Lachen und Spaß haben. Wenn du magst, stehen Sauna und Hot Pot wieder für dich bereit.

TAG 4

Nach dem Frühstück packen wir unsere Sachen zusammen und begeben uns noch einmal auf eine kleine Abschieds-Tour, bei der wir im Wald auf Hängematten und Yogaplattformen Kraft tanken können. Hier hat jeder noch einmal Zeit, die großartigen Momente des Wochenendes revue passieren zu lassen.

Abreise am Nachmittag.

ANMELDUNG
Online oder Formular

www.movement-soul.com

LEISTUNGEN

- 3 Übernachtungen mit Halbpension im wunderschönen Spielberghaus – Freeride Lodge in Saalbach - Hier trifft Tradition die Moderne
- 1 Fahrtechniktraining auf deinem Bike: richtiges Bremsen, Sitzposition, Kurventraining etc.
- 1-2 geführte MTB Touren mit Fahrtechniktrainerin und MTB Guide Vanessa (mit der Option, schöne flowige Trails mit einzubauen)
- 1-2 geführte Wanderungen mit Alex als ausgebildete Bergwanderführerin – mit Sonnenaufgangstour in den frühen Morgenstunden
- 1 kombinierte Bike and Hike Gipfel Tour
- Entspannungsübungen, Mobility Einheiten, Meditationen
- eine neue Außensauna mit HotPot und gigantischem Bergblick zum Relaxen
- Joker Card – zur kostenfreien Nutzung der Lifte und Wanderbusse in Saalbach und Hinterglemm
- Kleingruppe mit max. 10 Teilnehmerinnen

ANFORDERUNGEN FÜR DIE TOUR

Auf dem MTB: Anfänger bis leicht Fortgeschritten. Du brauchst keine Vorkenntnisse beim Trail oder Bike Park fahren, solltest dich auf normalen Wegen aber wohl auf deinem Bike fühlen. Auch wenn du schon den ein oder anderen Trail gerockt hast, bist du dennoch Willkommen. Beim Wandern: Kondition für Wandertouren von ca. 800Hm, 5-6 Stunden, ca. 10Km. Es erwarten uns keine schwierigen Wege, trotzdem ist in den Bergen immer Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefragt.

UNTERBRINGUNG

Unterbringung in Doppel-/Mehrbettzimmer im Spielberghaus in Saalbach-Hinterglemm
https://www.spielberghaus.at/de/

VERPFLEGUNG

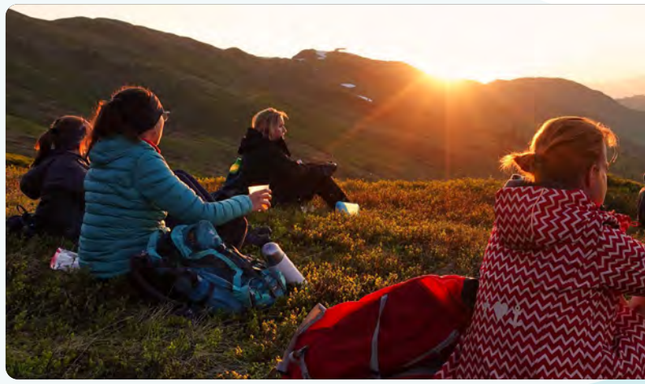
Im Preis inbegriffen ist 3x Frühstück und 3x Abendessen in unserer Unterkunft.

Während dem Tag gibt es diverse Möglichkeiten, sich auf Almen oder im Ort zusätzlich zu verpflegen. Dies ist im Preis nicht mit inbegriffen.

Solltest du kein eigenes Mountainbike besitzen, sag uns Bescheid. Wir vermitteln dir eine Ausleihstation in Saalbach-Hinterglemm.

DAS KOMPLETTE CAMP IST BETREUT UND GEFÜHRT DURCH

Alexandra Steiner Zertifizierte Bergwanderführerin, Fitness- & Entspannungscoach
Vanessa Habl Fitnessökonomin, MTB Guide und Fahrtechniktrainerin



TEILNAHMEGEBÜHR: 649,-€

inklusive Übernachtung + Verpflegung laut Beschreibung

MINDESTTEILNEHMERINNENZAHL: 6

HOCHTOUR IM ZILLERTAL

Camp

BERGSTEIGERINNENLUFT SCHNUPPERN

15. – 17.07.2022

Wolltest du schon immer mal höher hinaus? Einen 3000er in den Alpen bezwingen? Dich mit Steigeisen und Pickel in einer Seilschaft über den Gletscher zum Gipfel hinaufarbeiten? Hattest du bislang nicht die Möglichkeit oder fehlten dir die richtigen Menschen dazu? Dann bist du bei dieser Tour genau richtig! Gemeinsam als Team erklimmen wir, mit Unterstützung eines Bergführers, die Reichenspitze, einen 3303m hohen Berg, im Zillertal. Ein unvergessliches Erlebnis, eine Tour bei der dein Herz höherschlagen wird. Eine Tour die nur in Gemeinsacht möglich ist.

TAG 1

Treffpunkt für die Tour ist der Parkplatz Bärenbad im Zillertal (Zillergrund). Nach einer kurzen Einstimmung wandern wir durch Hochwald und über Almwiesen zur Staumauer des Speichersees Zillergründl. Mit herrlichem Blick auf den türkis schimmernden See und zahlreichen vergletscherten Gipfeln wandern wir weiter, vorbei an Wasserfällen, rauschenden Bächen und Heidelandschaften. Wir halten inne und genießen mit allen Sinnen. Weiter über einen Pfad den Hang hinauf zur einsam gelegenen Plauener Hütte (2364m) Mitten im Nationalpark Hohe Tauern. Eine kleine Ankommensmeditation lässt uns vollkommen vom Alltag abschalten und im Hier & Jetzt ankommen. Wir begrüßen unseren Bergführer, der uns am kommenden Tag auf die Reichenspitze führen wird und machen uns mit dem Material vertraut.
Aufstieg ca. 900Hm, ca. 3 Stunden

TAG 2

Jetzt wird es richtig spannend!! Zeitig am Morgen starten wir zu unserem Abenteuer Reichenspitze – eine richtige Hochtour! Mit unserem Bergführer vorweg steigen wir zunächst über einen Wanderweg, anschließend über einen Steig und über eine Gletschermoräne zum Firnbecken am südlichen Rand des Kuchelmoosferners. Nun kommen Steigeisen, Pickel und Seil ins Spiel. Von Wanderern werden wir zu Bergsteigerinnen. Wir arbeiten uns mit unserem Bergführer Schritt für Schritt den Gletscher. Und schon bald erhaschen wir den Gipfel. Nicht mehr weit dann haben wir es geschafft und stehen auf der 3303m hohen Reichenspitze. Was für ein Gefühl! Unbeschreiblich! Das kann ich nicht beschreiben, das musst du selbst erlebt haben. Nach kurzem Verweilen auf dem Gipfel und ein paar großartigen Gipfelfotos machen wir uns wieder an den Abstieg. Gleich wie Aufstiegsroute. Wieder an der Hütte angekommen feiern wir unseren Gipfelsieg und genießen das Gefühl der vollkommenen Freiheit! Wir verabschieden unseren Bergführer und lassen es uns beim Abendessen so richtig gut gehen. Füllen unsere Energietanks wieder komplett auf und spüren nach.
Auf- und Abstieg ca. 1000Hm, ca. 6 Stunden, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit Voraussetzung

TAG 3

Diesen Tag lassen wir ruhig angehen. Wir genießen das leckere Frühstück und lassen unser Erlebnis vom Vortag noch einmal Revue passieren. Mit einer kleinen Meditation bedanken wir uns für das Abenteuer und lassen die Erlebnisse sacken. Doch dem nicht genug. Am letzten Tag schließen wir unser Wochenende mit einer wunderschönen Wanderung über den Hannemannweg ab. Stets unter eindrucksvollen 3000ern, schroffen Felsspitzen und Graten ohne viele Höhenmeter wandern wir Richtung Seekar und zum idyllischen Oberboden. Hinab auf Bergwiesen, vorbei an Murmeltieren wieder zurück zum Speichersee und zur Hohenaualm, dem klein Tibet im Zillertal, wo wir noch einmal gemütlich einkehren können. Jetzt ist es nicht mehr weit bis zum Parkplatz an dem wir unser traumhaftes Wochenende beenden.
Aufstieg ca. 200Hm, Abstieg ca. 1000Hm, ca. 4 Stunden

ANMELDUNG
Online oder Formular

www.movement-soul.com

LEISTUNGEN

- 2 Tage Führung und Organisation durch eine geprüfte Bergwanderführerin - Tourplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- 1 Tag (Gipfeltag) Führung durch einen staatlich geprüften Bergführer auf die Reichenspitze (Hochtour) – Christoph Garber
- Reservierte Hütte / Plauener Hütte (Mehrbettzimmer / zahlbar vor Ort)
- Kleine Gruppe max. 7 Teilnehmerinnen
- Entspannungseinheiten & Meditationen durch mich als geprüfte Entspannungstrainerin
- Ein einmaliges Erlebnis, dass du so schnell nicht vergessen wirst!
- Ausrüstung wie Klettergurt, Steigeisen, Pickel, Helm, Karabiner werden vom Bergführer gestellt

ANFORDERUNGEN FÜR DIE TOUR

Bei dieser Tour handelt es sich um eine alpine Hochtour. Gute Kondition für 1000 Höhenmeter im Aufstieg und Abstieg. Absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit - Voraussetzung für den Gipfeltag auf die Reichenspitze – eine mittelschwere Hochtour. Ansonsten Mittelschwere Wanderwege. Bergerfahrung sollte vorhanden sein. Erfahrung mit Steigeisen nicht notwendig.

Für diese Tour sind Steigeisenfeste Schuhe notwendig!

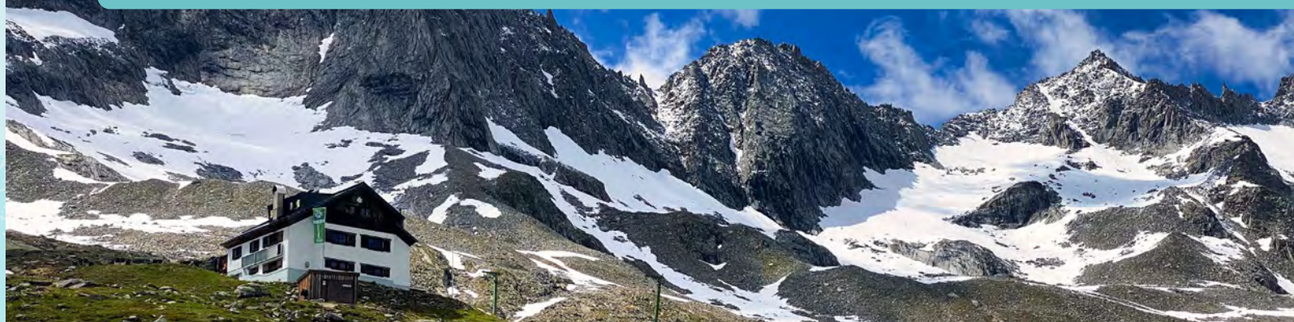
TREFFPUNKT

Auch sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen (Bei Anmeldung gerne nähere Informationen)

TEILNAHMEGEBÜHR: 440,-€
INKL. BERGFÜHRER

ZUSATZKOSTEN
Übernachtungskosten + Verpflegung ca. 60€/Tag
Mautstraße bis zum Parkplatz Bärenbad im Zillertal ca. 8€

MINDESTTEILNEHMERINNENZAHL: 6



ABTAUCHEN INS STEINERNE MEER 28.07. – 31.07.2022

Camp

Der größte Gebirgsstock der Berchtesgadener Alpen, das Steinerne Meer, wirkt fast wie ein zu Stein gewordenes Meer mit felsigen Wellen, zerklüfteten Steinflächen und herausragenden Gipfeln. Seine bestechende Schönheit und Weite entführen uns rasch in eine andere Welt. Eine Welt der Abgeschiedenheit, der Ruhe und der Begegnung mit dir selbst. Mit jedem Schritt verbindest du dich mehr und mehr mit deinem Herzen und deiner inneren Natur.

TAG 1

Treffpunkt zur Wanderung ist um 10 Uhr am Parkplatz der Schifffahrt Königssee in Schönau. Es geht gleich ungewöhnlich weiter. Mit einem Elektroboot überqueren wir den einzigartigen Königssee und genießen dabei den Blick auf den Watzmann mit seinen gigantischen Felsformationen. Bereits hier lassen wir den Alltag hinter uns und richten den Blick nach innen. Vom Anlegepunkt St. Bartholomä wandern wir erst flach am See entlang, bevor es dann mit herrlichem Ausblick auf den Königssee und den türkisfarbenen Obersee aufwärts durch den Wald geht. Über die berüchtigte "Saugasse" steigen wir in 36 Kehren und 400 Höhenmetern hinauf zum Funtensee und dem Kärlingerhaus, unserem ersten Übernachtungsquartier. Hier lassen wir uns fallen und schließen den Tag mit einer Meditation ab.
Aufstieg ca. 1100Hm, Abstieg ca. 200Hm, ca. 5 Stunden

TAG 2

Wir starten den Tag früh morgens mit einer Mobility Einheit am wunderschönen Funtensee und stimmen uns ein auf einen Tag ganz im Hier & Jetzt. Wir tauchen ein in die faszinierende Karstlandschaft des Steinernen Meeres und wandern über das Felsplateau zum Riemannhaus (2.177m) auf dem wir uns eine Pause gönnen. Über den imposanten Eichstätter Weg führt uns die Tour weiter zum aussichtsreichen Ingolstädter Haus (2.229m), auf dem wir heute übernachten. Auf dem Weg schärfen wir immer wieder unsere Sinne und nehmen unsere Umgebung ganz bewusst wahr. Nach dem Abendessen genehmigen wir uns noch eine Entspannungseinheit und fallen müde ins Bett.
Aufstieg ca. 1000Hm, Abstieg ca. 400Hm, ca. 6 Stunden

TAG 3

Früh am Morgen genießen wir an der Hütte die morgendliche Ruhe und den fantastischen Blick auf das Plateau des Steinernen Meeres und stimmen uns mit einer kurzen Meditation auf den heutigen Tag ein. Heute wandern wir vom imposanten Steinernen Meer ins wildromantische Wimbachgries. Unser Weg führt uns zunächst steil hinauf zum Hundstodgatterl, anschließend über das wellige Hochtal der Hundstodgruben abfallend zur Wimbachgrieshütte (1327m). Eingebettet zwischen dem Watzmann und dem Hochkalter, in einer Landschaft, die von herber Schönheit ist, verbringen wir unsere letzte Nacht. In gemütlicher Runde reflektieren wir die letzten Tage der Tour und lassen sie auf uns wirken.
Abstieg ca. 1000Hm, Aufstieg ca. 200Hm, ca. 5 Stunden

TAG 4

Nach dem Frühstück lassen wir unseren Blick noch einmal über die schroffen Schuttströme des Wimbachgries´ schweifen und starten mit einer beruhigenden Atemübung und einer Intentionssetzung in unsere letzte Wanderung. Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der Stille. Die letzten 9 Kilometer unserer Tour wandern wir auf sanft abfallendem Weg ganz ohne Worte aus dem Tal hinaus. Zeit für dich noch einmal intensiv in dich hineinzuspüren, wahrzunehmen und zu reflektieren. In Ramsau angekommen fahren wir mit dem Bus/Taxi zurück zum Ausgangspunkt in Schönau am Königssee und beenden unsere gemeinsame Reise.
Ca. Abstieg 700Hm, ca. 3 Stunden

ANMELDUNG
Online oder Formular

www.movement-soul.com

LEISTUNGEN

- 4 Tage Führung und Organisation durch eine geprüfte Bergwanderführerin - Tourplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- 3 reservierte Hütten (Mehrbettzimmer / zahlbar vor Ort)
- Kleine Gruppe max. 9 Teilnehmerinnen
- 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 FÜR DIE TOUR

Gute Kondition für tägliche Gehzeiten von 6 Stunden, 12Km und Anstiege von 1100Hm
Bei dieser Tour handelt es sich um eine Wanderung mit alpinem Charakter, daher unbedingt Trittsicherheit erforderlich.

TREFFPUNKT

Sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen (Bei Anmeldung gerne nähere Informationen)

TEILNAHMEGEBÜHR: 330,-€

ZUSATZKOSTEN
Übernachtungskosten + Verpflegung ca. 60,- bis 70,-€ pro Tag
1x Bootsfahrt ca. 9,- € +
1x Bus/Taxifahrt zurück zum Ausgangspunkt ca. 10,-€

MINDESTTEILNEHMERINNENZAHL: 6

ROSENGARTEN DOLOMITEN 11.08. – 14.08.2022

Camp

Für mich eine der imposantesten Bergregionen, die ich bislang gesehen habe! Kalktürme, die direkt aus der grünen Wiese in den Himmel ragen. Bizarre Felswände und Zinnen, spektakuläre Felsformationen wohin du schaust. Gekennzeichnet durch ein abwechslungsreiches Landschaftsbild aus schroffen Felsen und sanften Bergwiesen sind die Dolomiten nicht umsonst seit 2009 Teil des UNESCO Welterbes. Unsere Wanderung durchquert eine der schönsten Gebirgsstöcke der Dolomiten, den Rosengarten. Komm mit auf eine Wanderung der Extraklasse. Erlebe einen landschaftlichen Höhepunkte nach dem anderen. Genieße das Alpenglühen, das die Berge in der Dämmerung in rotgoldenes Licht taucht. Tauche ab aus dem Alltag und tief ein in die Welt von König Laurins Rosengarten.

TAG 1

Um 10 Uhr treffen wir uns am Karerpass (genauer Treffpunkt bei Anmeldung), von dem unsere Tour Richtung Rotwandhütte (2283m) startet. Schon bald lassen wir den Alltag hinter uns und verspüren die Magie dieser Gegend. Tauchen ab in die faszinierende Landschaft aus Wiesen und Fels. Nach ca. 2 Stunden Aufstieg gönnen wir uns eine kleine Erfrischung auf der Rotwandhütte und genießen den Ausblick auf die Türme, die sich vor uns erheben. Weiter geht es, ohne viel Höhenunterschied, auf einem der aussichtsreichsten Höhenwege der Dolomiten, dem Hirzelweg, Richtung Kölner Hütte (2337m), unserem Schlafplatz für die heutige Nacht. Nach dem gemütlichen Abendessen hilft uns eine kleine Meditation die Eindrücke des ersten Tages zu verarbeiten.

Aufstieg ca. 700Hm, ca. 4 Stunden

TAG 2

Den heutigen Tag starten wir früh morgens mit einer aktivierenden Mobility Einheit. Den Körper spüren, die Sinne wahrnehmen und die Gedanken schärfen ist hier die Devise. Anschließend begeben wir uns zu unserer nächsten Wanderetappe über eine steile, felsdurchsetzte Rinne zum Tschagerjoch (2635m), wo sich ein faszinierender Blick auf die Marmolade, den höchsten Berg der Dolomiten, eröffnet. Nun geht es wieder bergab und schon bald erreichen wir unser heutiges Ziel, die Vajolethütte (2243m). Unterhalb der berühmtberüchtigten Vajolettürme genießen wir unseren heutigen Nachmittag und Abend, entspannen bei einer Entspannungseinheit und lassen uns durch die Bergpracht bezaubern.

Aufstieg ca. 400Hm, Abstieg ca. 500Hm, ca. 4 Stunden

TAG 3

Mit allen Sinnen genießen ist das Motto des heutigen Tages. Eine kleine Sinnesreise stimmt uns am Morgen darauf ein. Nachdem wir uns beim leckeren Frühstück für den Tag gestärkt haben, lassen wir uns weiter treiben in die Tiefen des Rosengartens. Für heute gibt es zwei Optionen. Die kürzere Strecke führt uns über den Molignonpass (2598m), eine alternative, längere Strecke, über den Antermoiapass (2770m), den Antermoiasee und das Val de Duron zur Tierser Alpl Hütte. In dieser komfortablen Hütte lassen wir es uns heute so richtig gut gehen. Wir entspannen am Abend die Sinne, lassen den Tag Revue passieren und genießen den Ausblick auf die gigantischen Felsen.

Aufstieg entweder 600Hm oder 1000Hm, ca. 4 oder 6 Stunden

ANMELDUNG

Online oder Formular

www.movement-soul.com

TAG 4

Heute Morgen genießen wir noch einmal in vollen Zügen die Aussicht vor der Hütte und lassen unseren Köper bei eine Mobility Einheit erwachen. Unsere heutige Schlussetappe führt uns über das historische Schlernhaus (2461m) und die Bärenfalle, steil hinab ins Tschamintal und nach Weißlahnbad, wo unsere traumhafte Dolomitentour gegen 15 Uhr endet. Vorab saugen wir die Luft der Dolomiten nochmal mit vollen Zügen ein. Genießen die Aussichten, tanken Kraft und Energie für den Alltag und sind stolz, was wir alles in den letzten Tagen geschafft haben.
Ein Taxi bringt uns wieder zurück zu unserem Ausgangsparkplatz am Karerpass.

Aufstieg ca. 200Hm, Abstieg ca. 1400Hm, ca. 6 Stunden

LEISTUNGEN

- 4 Tage Führung und Organisation durch eine geprüfte Bergwanderführerin - Tourplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- 3 reservierte Hütten (Mehrbettzimmer / zahlbar vor Ort)
- Organisation Rücktransfer zurück zum Parkplatz Karerpass
- Kleine Gruppe max. 8 Teilnehmerinnen
- Eine einmalige Auszeit für dich, die dich durch die Bewegung deines Körpers und deiner Seele in der faszinierenden Landschaft des Kaisergebirges ins Spüren deiner inneren Welt bringt.
- Entspannungseinheiten & Meditationen durch mich als geprüfte Entspannungstrainerin

ANFORDERUNGEN FÜR DIE TOUR

Gute Kondition für tägliche Gehzeiten von ca. 4-6 Stunden und Anstiege von 600 - 1000Hm.

Bei dieser Tour ist absolute Trittsicherheit erforderlich. Teilweise schmale und steile Wege. Bergerfahrung sollte vorhanden sein.

TREFFPUNKT

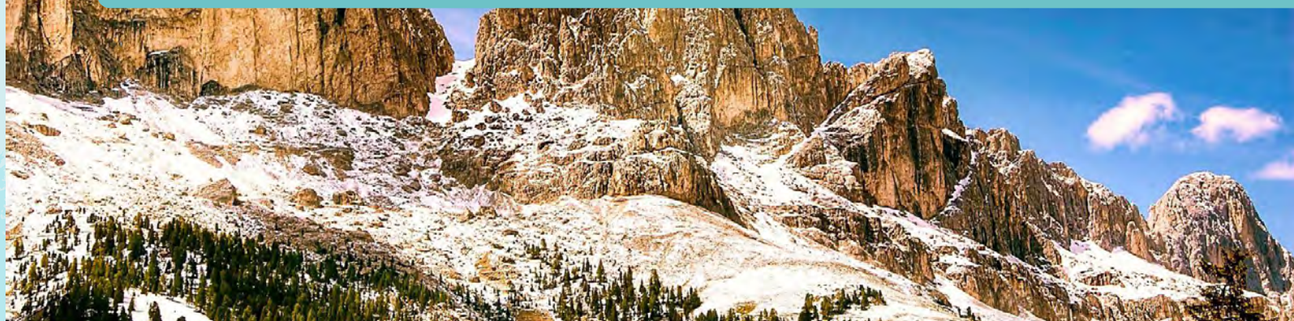
Sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen (Bei Anmeldung gerne nähere Informationen)

TEILNAHMEGEBÜHR: 330,-€

ZUSATZKOSTEN

Übernachtungskosten + Verpflegung ca. 60,- bis 70,-€ pro Tag
1x Taxifahrt zurück zum Ausgangspunkt ca. 10,-€

MINDESTTEILNEHMERINNENZAHL: 6



Camp

VOM ZAHMEN ZUM WILDEN KAISER
08.–11.09.2022

Das Kaisergebirge gehört zu den schönsten und markantesten Gebirgszügen in Tirol. Mit ihren einzigartigen Felsformationen wurde diese Gebirgslandschaft vor vielen Jahren zum Naturschutzgebiet erkoren und hat sich somit ihre Unberührtheit bewahrt. Sattgrüne Wiesen und Almen, traumhafte Fernblicke in die Zentralalpen und gemütliche Hütten laden zum Entspannen und Abschalten ein. Lass dich von dieser eindrucksvollen Landschaft verzaubern und finde zurück zu deiner Natur.

TAG 1
Entspannt starten wir auch in den ersten Tag. Gegen Mittag (12:00 Uhr) treffen wir uns in Kufstein-Sparchen am Wanderparkplatz Kaisertal. Von hier starten wir zu einer der schönsten Wanderungen im Kaisergebirge, dem "Kaiseraufstieg", und zur schönen Vorderkaiserfeldenhütte, unserem ersten Schlaflager. Eine leichte Wanderung mit grandiosem Ausblick ins Inntal, auf der wir uns von den Wegen der Natur führen und die Hektik des Alltags schnell hinter uns lassen. Bei einer Wanderung in Stille erklimmen wir am Nachmittag die Naunspitze (1633m) und nutzen diese Zeit, um unserem Herzen zu folgen. Den Abend lassen wir bei leckerem Essen, traumhaftem Sonnenuntergang (bei schönem Wetter) und gemütlichem Beisammensein ausklingen.

Aufstieg ca. 900Hm, ca. 3 Stunden (ohne Gipfel) + Naunspitzgipfel Aufstieg ca. 250Hm, 1,5 Stunden extra

TAG 2
Unseren zweiten Tag beginnen wir mit einem kräftigenden Frühstück und einer belebenden Mobility Einheit, die uns Kraft spendet und mit unserem Körper verbindet. Wir wandern heute auf einem herrlichen Höhenweg mit fantastischen Ausblicken auf die wilden Felsgipfel des Kaisers. Vorbei an sattgrünen Almwiesen, Bächen und durch traumhafte Wälder. Eine Reise für die Sinne, in dein Herz und zu dir selbst. Am Stripsenjochhaus (1577m) angekommen, unserem Schlafplatz unterhalb gigantischer Felswände, entspannen wir bei einer Abendmeditation für die Sinne und lassen den Tag Revue passieren.
Aufstieg ca. 750Hm, Abstieg ca. 550Hm, ca. 5 Stunden

TAG 3
Bei einer morgendlichen Übung atmen wir die Kraft der Berge ein, öffnen unser Herz und starten positiv in den Tag. Heute beginnen wir unsere Wanderung mit einem schönen Abstieg zum Hinterbärenbad im Talschluss des Kaisertals. Nach einer kleinen Rast steigen wir über den interessanten Bettlersteig hinauf zum Gamskogel (1449m). Hier oben gönnen wir uns einen Moment der Ruhe und lassen unseren Blick noch einmal über die Gletscher der Zillertaler und Stubaier Alpen und den Wilden Kaiser schweifen. Ab hier geht es nur noch bergab zum Weinbergerhaus, in dem wir unsere dritte Nacht verbringen. Wir genießen die Fernsicht in den Liegestühlen und lassen unsere Seele baumeln. Eine Entspannungseinheit am Abend rundet diesen schönen Tag ab.
Aufstieg ca. 770Hm, Abstieg ca. 900Hm, ca. 5,5 Stunden

TAG 4
Frische Morgenbrise im Gesicht, warme Sonnenstrahlen auf der Haut und Dankbarkeit im Herzen – noch einmal mit allen Sinnen wahrnehmen, das ist das Motto des heutigen Tages. Nach einer kleinen Dankbarkeitsmeditation steigen wir auf zum Hochegg (1470m). Über die Walleralm geht es hinab zum traumhaft gelegenen Hintersteiner See, der noch einmal zum Rasten und Inne halten einlädt. Die Füße ins eiskalte Wasser tauchen, die Farben der Natur wahrnehmen, die herbstliche Luft spüren, die letzten Tage reflektieren und noch einmal tief durchatmen bevor uns ein Taxi zu unserem Ausgangspunkt in Kufstein bringt, wo wir unsere Tour beenden.
Aufstieg ca. 400Hm, Abstieg ca. 1000Hm, ca. 5 Stunden

LEISTUNGEN
- 4 Tage Führung und Organisation durch eine geprüfte Bergwanderführerin - Tourplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- 3 reservierte Hütten (Mehrbettzimmer oder Matratzenlager / zahlbar vor Ort)
- Organisation Rücktransfer zurück nach Kufstein zum Ausgangspunkt
- Kleine Gruppe max. 8 Teilnehmerinnen
- Eine einmalige Auszeit für dich, die dich durch die Bewegung deines Körpers und deiner Seele in der faszinierenden Landschaft des Kaisergebirges ins Spüren deiner inneren Welt bringt.
- Entspannungseinheiten & Meditationen durch mich als geprüfte Entspannungstrainerin

ANFORDERUNGEN FÜR DIE TOUR
Gute Kondition für tägliche Gehzeiten von ca. 6 Stunden, 9Km und Anstiege von ca. 1000Hm.

Bei dieser Tour ist Trittsicherheit erforderlich. Teilweise schmale und steile Wege.

TEILNAHMEGEBÜHR: 330,-€

ZUSATZKOSTEN
Übernachtungskosten + Verpflegung ca. 60,- bis 70,-€ pro Tag
1x Taxifahrt zurück zum Ausgangspunkt ca. 10,-€

MINDESTTEILNEHMERINNENZAHL: 6

ANMELDUNG
Online oder Formular

www.movement-soul.com

GIRLS CAMP LOFERER ALMENWELT 22.09. – 25.09.2022

Camp

Hoch oben über dem Salzburger Saalachtal, weit weg von Trubel und Hektik tauchen wir ab auf eine der schönsten Almen in Österreich. Die Almenwelt Lofer bezaubert mit grünen Almwiesen, rauschenden Wasserfällen, satten Bergwäldern und traumhaften Weitblicken. Lass dich ein auf eine Reise zu dir, deinem Körper & deinem Geist. Entspanne deine Seele und finde zurück zu deinen Bedürfnissen.

TAG 1

Anreise gegen Mittag an der Bergstation Loderbichl (Almbahn I) in Lofer. Während unser Gepäck per Auto zur Hütte transportiert wird, machen wir uns zu Fuß auf den Weg über den wundervollen Wasserfallsteig. Wir lassen uns führen von den Pfaden und Wegen der Berge. Entspannen die Sinne und tauchen ab in eine Welt aus tosenden Bächen, dunklen Bergwäldern und imposanten Wasserfallkaskaden. Am Abend genießen wir ein leckeres Essen und entspannen am Speicherteich (200m von der Alm entfernt) bei einer Abendmeditation. Danach heißt es Sauna, Ratschen, Kennen lernen oder einfach nur Stille für dich genießen.

TAG 2

Mit den ersten Sonnenstrahlen starten wir mit einer aktivierenden Mobility Einheit am Teich genüsslich in den Tag. Wir atmen tief durch und genießen die Stille des Morgens, den Tau auf den Wiesen, die klare Morgenluft. Wir spüren in uns und nehmen mit allen Sinnen einfach nur wahr. Bei einem reichhaltigen Frühstück stärken wir unseren Körper für die heutige Ganztageswanderung (Route wird noch bekannt gegeben). Nach der Tour gönnen wir uns ein leckeres Abendessen, das wir gemeinsam zubereiten werden. Nun ist Zeit für gute Gespräche, Reflektion des Tages sowie Sauna der einfach nur für dich.

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 in die Bergwelt. Nach dem Frühstück begeben wir uns erneut auf die Pfade der Natur zu einer Wanderung in Stille. Der Nachmittag ist ganz im Zeichen der Entspannung – Zeit auf der Alm. Abends raufen wir uns nochmal auf und wandern zum Ganiskogel (1510m), eine leichte und kurze Tour von der Hütte, um den herrlichen Sonnenuntergang (bei schönem Wetter) zu genießen. In der Stille am Gipfel verbinden wir uns mit der Natur uns unserem Atem.

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 Nachtmittag.

ANMELDUNG
Online oder Formular

LEISTUNGEN

- 3 Übernachtungen auf einer urig-gemütlichen Alm in der Loferer Almenwelt
- 3 geführte Wanderungen, unterschiedlicher Länge - bei schönem Wetter integrere ich zusätzlich eine Sonnenaufgangs-oder Sonnenuntergangstour / durch geprüfte Bergwanderführerin
- Entspannungsübungen, Mobility Einheiten, Meditationen / durch ausgebildete Fitness- und Entspannungstrainerin
- Außensauna und Wärmekabine zur Entspannung
- Vegetarisches, ayurvedisches Essen - Frühstück, Snacks, Abendessen, Kaffee, Tee, Wasser
- Gemeinsamer Kochabend
- Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmerinnen

ANFORDERUNGEN FÜR DIE TOUR

Kondition für Wandertouren von ca. 1000Hm, 5-6 Stunden, ca. 12Km.

Es erwarten uns keine schwierigen Wege, trotzdem ist in den Bergen immer Trittsicherheit gefragt.

UNTERBRINGUNG

In einer urig-gemütlichen Alm mit Sauna, einer Wärmekabine und Mehrbettzimmern. Wir haben die gesamte Hütte für uns allein.

VERPFLEGUNG

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

TEILNAHMEGEBÜHR: 650,-€

inklusive Übernachtung plus Verpflegung laut Beschreibung

MINDESTTEILNEHMERINNENZAHL: 5

SONNENAUFGANGS-/ UNTERGANGS TOUR CHIEMGAU 21.10. – 23.10.2022

Camp

Schöner kannst du einen Tag nicht beginnen und beenden als mit den ersten und letzten Sonnenstrahlen auf deiner Haut, weit oben über den Wolken! Ganz im Moment, ganz in der Stille, und ganz nah bei dir. Atmen beraubend schöne Spektakel, die du so schnell nicht vergessen wirst. Eine gemütliche Alm mit leckeren Köstlichkeiten und ganz viel Entspannung für deine Seele machen das Wochenende zu einem gelungenem Erlebnis.

TAG 1

Treffpunkt um 15 Uhr am Wanderparkplatz Samerberg/ Chiemgau (genaue Infos bei Anmeldung). Bereits am Parkplatz stimmen wir uns auf ein wundervolles Wochenende ganz im Zeichen der Sonne und Entspannung ein. Nach einem kurzen Kennenlernen starten wir zu unserer Almhütte, der Schwarzriesalm (970m), in der wir das gesamte Wochenende übernachten werden. Ein einfacher Wanderweg führt uns in ca. 1,5 Stunden zur Hütte auf Tiroler Seite. Genügend Zeit, um abzuschalten, vom Alltag, von allen Problemen und Herausforderungen. Zeit anzukommen, ganz im Moment, ganz bei dir, ganz im Hier & Jetzt. Den Abend genießen wir bei leckerem Essen, Sonnenuntergang und einer kleinen Meditation auf der Alm.
Aufstieg ca. 200Hm, ca. 1,5 Stunden

TAG 2

Der zweite Tag beginnt ganz gemütlich! Wir schlafen aus und bringen unsere Körper bei einer morgendlichen Mobility Einheit im Freien auf Hochtouren. Spüre deinen Körper, atme die frische Bergluft und genieße einfach den entspannten Moment. Ein leckeres, gemütliches Frühstück auf der Alm stärkt uns für die heutige lange Tagestour zum Sonnenuntergang. Gegen Mittag starten wir zu unserer Rundtour durch die Berge des Chiemgaus. Zunächst über einen Steig durch den Wald und weiter über eine Almfläche, vorbei an der verwahrlosten Klausenhütte, zum Klausenberg (1554m) unserem ersten Gipfelkreuz für heute. Es werden noch ein paar mehr! Nach kurzem Abstieg erreichen wir den Predigtstuhl (1494m). Über Freiflächen und Wald wandern wir weiter, vorbei an der Holzerhütte, hinauf auf die Hochries (1568m). Bei einer gemütlichen Einkehr auf der Hochrieshütte genießen wir den fantastischen Ausblick über die Chiemgauer Berge und den Chiemsee. Noch nicht genug – es geht weiter! Über den Karkopf zum Feichteck (1514m), wo wir den heutigen Sonnenuntergang in vollsten Zügen genießen. Einfach ganz abschalten, Kopf aus, Gefühle ein – eine Meditation hilft uns dabei. Nach dem Abstieg zur Hütte, in der Dämmerung, lassen wir den Abend bei leckerem Essen ausklingen.
Aufsteig ca. 880Hm, Abstieg ca. 880Hm, ca. 6 Stunden

TAG 3

Heute geht es bereits früh morgens der Sonne entgegen. Mit leichtem Gepäck machen wir uns im Dunklen auf, um die Sonne am Gipfel des Spitzsteins (1598m) zu begrüßen. Fast meditativ wandern wir durch die Dunkelheit und kommen dem Sonnenaufgang Schritt für Schritt näher. Begleitet durch das Morgenrot steigen wir über einen Steig die letzten Höhenmeter zum Gipfel empor. Nun ist es soweit! Am Gipfelkreuz treffen die ersten Sonnenstrahlen auf unser Gesicht. Unglaublich dieser Moment! Wir packen unsere Brotzeit und Kaffee aus und genießen einfach nur diesen magischen Augenblick. Mit einer Meditation bedanken wir uns für dieses Erlebnis und spüren nach. Nachdem wir uns satt gesehen haben, steigen wir wieder ab zur Hütte, gönnen uns noch eine leckere Jause und wandern anschließend zurück zum Parkplatz, wo unser Wochenende ca. gegen 13 Uhr endet.
Aufstieg ca. 650Hm. Abstieg ca. 650Hm, ca. 6 Stunden

ANMELDUNG

Online oder Formular

www.movement-soul.com

LEISTUNGEN

- 3 Tage Führung und Organisation durch eine geprüfte Bergwanderführerin - Tourplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- Reservierte Hütte (Mehrbettzimmer / zahlbar vor Ort)
- Kleine Gruppe max. 8 Teilnehmerinnen
- Eine einmalige Auszeit für dich, die dich durch die Bewegung deines Körpers und deiner Seele in der faszinierenden Landschaft des Chiemgaus ins Spüren deiner inneren Welt bringt.
- Entspannungseinheiten & Meditationen durch mich als geprüfte Entspannungstrainerin

ANFORDERUNGEN FÜR DIE TOUR

Kondition für tägliche Gehzeiten von ca. 6 Stunden und Aufstiege von rund 900 Höhenmetern.

Bei dieser Tour erwarten uns leichte bis Mittelschwere Wanderwege. Trittsicherheit sollte vorhanden sein. Sehr gut geeignet für Einsteigerinnen.

TEILNAHMEGEBÜHR: 270,-€

ZUSATZKOSTEN
Übernachtungskosten plus Verpflegung ca. 50,-€ pro Tag/Nacht

MINDESTTEILNEHMERINNENZAHL: 6

ANMELDUNG

TOURNAME

DATUM

PREIS IN EURO

VORNAME

NACHNAME

GEBURTSDATUM

TELEFONNUMMER

E-MAIL

STRASSE

PLZ

ORT

LAND

Es handelt sich hierbei um eine verbindliche Anmeldung. Ein Rücktritt ist nur im Krankheitsfall möglich. Bei nicht ausreichender Teilnehmerzahl kann die Tour abgesagt werden. Bitte sende das ausgefüllte und unterschriebene Formular an mich alexandra@movement-soul.com zurück. Du erhältst umgegehend eine Buchungsbesttätigung von mir mit entsprechender Zahlungsanweisung.

ORT, DATUM

UNTERSCHRIFT

KÖNNEN & AUSDAUER

- ◯ Einsteiger
- ◯ Fortgeschritten
- ◯ Könner
- ◯ Experte

AGB

Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Einzusehen auf der Internetseite.

COVID 19

Ich akzeptiere die allgemeinen Verhaltensempfehlungen zu Covid19 und bestätige diese beim Kurs einzuhalten. Außerdem bestätige ich, dass ich bei auftretenden Anzeichen einer Covid19-Infektion dem Kurs fernbleibe.

NEWSLETTER

◯ Ja, ich möchte per Newsletter über Neuigkeiten und bevorstehende Termine informiert werden.

DATENSCHUTZ

Hiermit willige ich ein, dass meine eingegebenen Daten zum Zwecke der Beantwortung der Anfrage gemäß der Datenschutzerklärung verarbeitet werden. Ich kann meine Einwilligung jederzeit durch einfache E-Mail widerrufen, es sei denn, es handelt sich bei den eingegebenen Daten um solche zur Vertragserfüllung oder es besteht eine gesetzliche Aufbewahrungspflicht.

Parkstraße 5
5760 Saalfelden
Österreich

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

Alexandra Steiner
MOVEMENT & SOUL