Alexandra Steiner
MOVEMENT & SOUL

SOMMER 2024

GIRLS CAMPS

Bayern & Österreich

AYURVEDA DETOX CAMP CHIEMGAU 06.05. – 10.05.2024

ENTLASTUNG FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

AYURVEDA

Ayurveda bedeutet das „Wissen vom Leben". Und ist eine Jahrtausende alte Wissenschaft aus Indien. Dabei geht es um viel mehr als um die richtige Zubereitung von Nahrungsmitteln, Verwendung von Gewürzen oder Essensplänen. Ayurveda ist das Leben selbst. Ayurveda wird dich an vielen Stellen tief berühren. Ayurveda ist eine Reise nach Innen, zu dir. Ayurveda bringt Verständnis für dich selbst, deine Urnatur! Ayurveda verhilft dir zu erkennen, warum Dinge so sind wie sie sind, warum du so bist wie du bist – und dass, das GUT so ist!

Im Ayurveda geht es nicht um Transformation oder Manipulation. Es geht vielmehr um das Bewusstsein für die Dinge, die bereits vorhanden sind zu erlangen. Es gibt dir einen Weg und Werkzeuge an die Hand mit den Dingen umzugehen, dich selbst besser zu verstehen und zu lernen, deinen Platz im Leben zu finden. Denn alles ist bereits in dir. Vielleicht ist dir das noch nicht bewusst. Ayurveda verhilft dir Verständnis zu erlangen. Und ich möchte dir dabei helfen und dich unterstützen all das zu erkennen und dich auf diesen Weg zu begeben.

DETOX

Detox ist heutzutage in aller Munde. Aber was bedeutet das Wort eigentlich? „Detox" bedeutet im Großen und Ganzen Entgiften/Entlasten. Durch die Anpassung unserer Ernährungsart & Lebensweise werden Giftstoffe (Ama) aus unserem Körper geleitet und das physische sowie psychische Wohlbefinden gesteigert. In der Jahrtausende alten Gesundheitslehre des Ayurveda wird „Detox" auf ganzheitlicher Ebene betrachtet, als Entlastung des Körpers aber auch des Geistes & der Seele.

Der Ayurveda betrachtet dabei den Menschen individuell und ganzheitlich und empfiehlt den Frühling und Herbst als beste Jahreszeit für ein Detox, denn gerade beim Wechsel der Jahreszeiten lassen sich Körper & Geist mit einer sanften Entlastung unterstützen und gut auf die kommende Jahreszeit vorbereiten. Eine sanfte Entlastung im Frühjahr hilft uns zu viel angesammeltes „Kapha" auszuleiten und mit viel Energie und Leichtigkeit in die warme Jahreszeit zu starten. Wir nutzen die Tage um unseren Körper, aber auch Geist und die Seele zu reinigen und legen die Basis für ein bewussteres und deinem Typ entsprechendes Leben.

BERGE

Ayurveda bedeutet zurück zur Natur, deiner Urnatur. Detox bedeutet Entgiftung/Entlastung. Wo lässt sich das besser umsetzen als in den Bergen und ihrer vollkommenen Schönheit, Einzigartigkeit, Kraft & Abgeschiedenheit?!

Berge bedeuten für mich Freiheit – Freiheit zu sein, wer ich bin, mein Wesen zu entdecken, mich kennenzulernen und zu entfalten. Berge lassen mich meiner Urnatur, meiner Essenz, meinen Bedürfnissen ganz nah kommen. Berge sind pures Bewusstsein, Achtsamkeit & der wahre Moment.

In den Bergen brauchst du dich nicht zu verstellen, hier kannst du sein, wer du bist! Die Berge lehren dich anzunehmen, zu verstehen und zu akzeptieren.
Die Berge sind für mich Ayurveda!

DAS ERWARTET DICH

5 Tage auf einer urig gemütlichen abgeschiedenen Almhütte, weit weg von allem, ganz bei dir, ganz im Hier & Jetzt, ganz im Bewusstsein und der Achtsamkeit deines Körpers, Geistes & der Seele.

Bei diesem Detox Camp werfen wir alten Ballast ab und tanken neue Energie. Wir entlasten deinen Körper mit Dosha angepasster ayurvedischer Ernährung, entspannenden Yogaeinheiten und achtsamen Wanderungen. Durch verschiedene Achtsamkeits- u. Atemübungen sowie Meditationen bringen wir deinen Geist zur Ruhe und zum Loslassen. Wir leben im Einklang mit der Natur und unserer Natur, dabei bringen unterschiedliche Rituale Körper & Geist wieder ins Gleichgewicht und steigern dein körperliches und mentales Wohlbefinden, so dass du gestärkt in den Sommer starten kannst. Digital Detox gehört ebenfalls zum Programm. Wir befreien uns von allem, was uns nicht gut tut und finden wieder mehr in unsere innere Balance.

ANMELDUNG
Online oder Formular

FÜR WEN IST DAS CAMP GEEIGNET?

Für alle Frauen, die zurück zu ihrer Urnatur und ihrer wahren Essenz finden wollen. Die die Reise zu ihrem tiefsten Inneren angehen und das Leben und sich selbst besser verstehen wollen. Frauen, die ihren Weg im Leben finden wollen. Frauen, die die indische Gesundheitslehre Ayurveda interessiert und die mehr darüber erfahren und lernen wollen im Kontext der wundervollen Welt der Berge. Die sich eine Entlastung von Körper, Geist & Seele und mehr Energie und Leichtigkeit in ihrem Alltag wünschen. Oder einfach eine gesunde Auszeit vom Alltag in den Bergen genießen und jede Menge über Ayurveda, Meditation und gesunden Lebensstil lernen wollen.
Das Camp ist ebenfalls zu empfehlen, wenn...

- du dich energielos und nicht in deiner Mitte fühlst
- dein Stoffwechsel und deine Verdauung durcheinander geraten sind
- du nicht weißt, was dir gut tut und was du brauchst
- deine aktuelle Ernährung dir nicht genügend Energie schenkt

LEISTUNGEN

- 4 Stunden Online Workshop vor dem Camp zur Vorbereitung und Wissensvermittlung - je 2 Stunden (1. Workshop: Ayurveda Basics, 2. Workshop: Ayurveda Lifestyle) – inklusive Aufzeichnung - Termine werden noch bekannt gegeben
- 5 Tage, 4 Nächte auf einer urigen, mit allen notwendigen Standards versehenen, Almhütte in den Chiemgauer Bergen auf der wir das Erlernte umsetzen
- Almhütte ganz für uns allein, geschlafen wird in Mehrbettzimmern
- Ayurvedische Entlastungs-Ernährung während des Camps – Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Getränke, Snacks – gemeinsam zubereitet
- Jeden Tag Meditationen, Yogaeinheiten, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen zur Entlastung des Geistes und der Seele sowie ayurvedische Lebenstil-Rituale
- 3 große Wanderungen in den Chiemgauer Bergen
- Überraschungspaket mit Utensilien, die du für die ayurvedischen Rituale brauchst
- Kraftvolle Tools für mehr Balance im Alltag – individuelle Lifestyleberatung
- Organisation, Planung, Umsetzung durch mich als geprüfte Bergwanderführerin, Yogalehrerin, Meditationstrainerin, Ayurveda Ernährungscoach & Ayurveda Gesundheitsberaterin
- Kleingruppe: max. 6 Personen - mind. 5 Personen!

TREFFPUNKT

Chiemgau

AUSRÜSTUNG

Schneeschuhe + Stöcke bekommst du leihweise von mir. Ansonsten schicke ich dir eine Ausrüstungsliste bei Anmeldung. Wenn vorhanden eine leichte Yogamatte.

PREIS

1.000,- EURO
(inklusive aller oben aufgeführten Leistungenpflegung, Yoga & Meditation)

ZUSATZKOSTEN

Parkplatz

„JUWEL IN DEN ALPEN"

ACHENSEE / ROFANGEBIRGE
13.06. – 15.06.2024

Große mächtige Kalkspitzen, malerische Almen, tiefe Schluchten, türkisblaue Bergseen – das ist das Rofangebirge, ein Juwel in den Alpen. Am Fuße des türkisblauen Achensees, zwischen Karwendel und dem Zillertal, ragen die mächtigen Berge wie Riffe in den Himmel empor. Ein idealer Ort, um dem Alltag zu entfliehen und in der Natur zu versinken, wahrzunehmen, zu genießen und einfach nur zu SEIN! Paradiesisch schöne Wanderwege, gemütliche Hütten, Bewegung und ganz viel Achtsamkeit lassen dich im Moment verweilen und zurückkehren zu DIR. Lass dich von mir entführen in diese magische Welt, atme die Berge, rieche die Freiheit. Komm in Bewegung und spüre tief in dich und deine Bedürfnisse

TAG 1

Treffpunkt um 12 Uhr am Parkplatz in Maurach am Achensee. Von hier aus wandern wir zunächst über einen Forstweg und anschließend über einen Steig hinauf zum Dalfazer Wasserfall. Am höchsten Wasserfall des Rofangebirges halten wir inne, bestaunen die tosenden Wassermassen und tauchen immer mehr in die Natur ein. Mit jedem Schritt saugen wir die Kraft der Berge in uns auf, entspannen die Sinne und kommen immer mehr im Hier & Jetz an. Weiter über die Teisslalm gelangen wir schon bald auf die Dalfaz Alm (1693m), unserem heutigen Ziel. Diese wunderschön über dem Achensee gelegene Alm lädt zum Verweilen ein. Wir genießen die prachtvolle Aussicht auf den See, entspannen bei einer Yoga- & Meditationseinheit und genießen das leckere Essen der Hüttenwirtin Renate. Sie ist für den besten Kaiserschmarrn weit und breit bekannt. **Ca. 800Hm Aufstieg, ca. 3 Stunden Gehzeit**

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 vor der Hütte für den Tag aus. Bei Kaffee, Tee, einem guten Frühstück und herrlichem Ausblick tanken wir Kraft für die heutige Wanderung. Wir tauchen ab in die zauberhafte Welt des Rofangebirges und lassen uns leiten von unseren Sinnen. Über sanfte Wege steigen wir stetig hinauf zum Steinernen Tor und zum Streichkopf, bevor es nun etwas fordernder hinüber zum Hochiss (2299m) geht – dem höchsten Gipfel dieses Gebirgszuges. Am Gipfel genießen wir einen einmaligen Fernblick und halten inne. Nun geht es wieder hinab Richtung Spieljoch, vorbei am Gschöllkopf weiter zur Erfurter Hütte, auf der wir den Abend gemütlich ausklingen lassen. **Ca. 600Hm Aufstieg, 500Hm Abstieg, ca. 5 Stunden**

Freu dich auf ganz viel Bewegung für Körper, Geist & Seele in traumhafter Kulisse des Rofangebirges.

TAG 3

Auch heute starten wir den Tag in der Früh mit Achtsamkeit und Mobilität. Wir reflektieren die letzten Tage und richten uns positiv für unser heutiges Abenteuer aus. Unser heutiges Gipfelziel - die Rofanspitze (2259m), der Berg, der dem Gebirgszug seinen Namen gab. Vorbei an der Grubascharte und Grubasee geht es stetig weiter über weite Grasflächen zum felsigen Gipfelaufbau der Rofanspitze und über Felsen unschwierig auf den höchsten Punkt der Rofanspitze. Hier heißt es durchatmen und genießen. Wir nehmen uns Zeit für eine kleine Meditation und tanken Kraft und Energie für den Abstieg aber vor allem für den Alltag. Wir wandern zurück zur Erfurter Hütte, auf der wir uns Kaffee Kuchen gönnen und nutzen die Bergbahn, um den Parkplatz in Maurach wieder zu erreichen . **Ca. 600Hm Aufstieg & Abstieg, ca. 5 Stunden**. Gehzeit: Je nach Wetterlage. Ende des Camps ca. 13 Uhr

LEISTUNGEN

- 3 Tage Führung und Organisation durch eine geprüfte Bergwanderführerin - Tourplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- 2 reservierte Hütten (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 Natur ins Spüren deiner inneren Welt bringt.
- Yoga & Meditationen durchgeführt durch mich als geprüfte Meditations- & Yogalehrerin

ANFORDERUNGEN FÜR DIE TOUR

Gute Kondition für tägliche Gehzeiten von ca. 5 Stunden und Anstiege von 800Hm. Bei dieser Tour handelt es sich um eine technisch mittelschwere Wanderung. Wir passieren eine seilversicherte Stelle. Trittsicherheit ist erforderlich.

TREFFPUNKT

Wanderparkplatz Sachrang (genauer Standort wird bei Anmeldung bekannt gegeben).

PREIS

330,- EURO

(inklusive Schneeschuhe + Stöcke, leihweise, Meditation & Yoga im Yogaraum, der eigens für uns reserviert ist)

ZUSATZKOSTEN

Übernachtungskosten + Verpflegung ca. 60-70€ pro Tag (je nach Verzehr), 1x Bergbahn Rofan ca. 18€, Parkplatz
Mindestteilnehmerinnenzahl: 6

DIE WELTALTE MAJESTÄT
HOCHTOUR GROSSVENEDIGER
25.07. – 28.07.2024

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. Erlebe mit der Besteigung des Großvenediger Gipfels (3657m) ein atemberaubendes Highlight, das du so schnell nicht vergessen wirst!

TAG 1

Wir starten unsere Tour um und auf den Großvenediger um 11 Uhr am Gasthaus Islitzer in Hinterbichl im Virgental. Nach der Begrüßung unseres Bergführers und der Ausrüstungsausgabe nutzen wir das Hüttentaxi, um entspannt auf die Johannishütte (2121m) rauf zu fahren. Auf der Hütte angekommen schwingen wir unsere Rucksäcke auf den Rücken und wandern los Richtung Defreggerhaus (2963m), unserem heutigen Übernachtungsziel. Entlang eines Baches, über einen mit Gras bewachsenen Moränenrücken immer weiter bis zu einem kleinen See unterhalb des Kapunitzköpfls. Wir halten inne, genießen die gigantische Landschaft, die Ruhe, den Moment, atmen die frische Luft ein und nehmen mit allen Sinnen wahr. Schon bald haben wir unser Ziel vor Augen, noch ein paar Serpentinen und wir sind am Defreggerhaus angekommen. Zur mentalen Vorbereitung auf unser Abenteuer gönnen wir uns vor dem Abendessen eine kleine Entspannungsreise. Anschließend machen wir uns mit unserer Ausrüstung vertraut und gehen früh ins Bett. **Ca. 840Hm Aufstieg, ca. 3,5 Stunden.**

TAG 2

Heute ist der Tag der Tage! Es geht auf den Gipfel der weltalten Majestät – den Großvenediger auf 3657m. Bereits früh am Morgen machen wir uns mit unserem Bergführer auf den Weg Richtung Gipfel. Schon bald schnallen wir unsere Steigeisen an die Füße und treten auf das Mullwitzkees (Gletscher). Eine ganz andere Welt eröffnet sich für uns. Eine Welt aus Fels Eis, tiefen Spalten und unendlicher Weite. In der Seilschaft bahnen wir uns den Weg, immer weiter bergauf, gemeinsam als Team, gemeinsam am Seil. Und schon bald haben wir ihn erreicht, den Gipfel auf 3657m. Oben angekommen bestaunen wir den Ausblick. Unfassbar diese Bergwelt. Von hier oben sieht alles so klein aus. Alle Sorgen, alle Probleme haben hier keine Relevanz. Hier gibt es nur uns, uns und den Berg und unser unglaubliches Erlebnis. Nachdem wir den Gipfel in vollem Maße genossen haben, machen wir uns wieder auf den Rückweg. Wieder am Defereggerhaus abgekommen gönnen wir uns eine kleine Mahlzeit, bevor es runter zur Johannishütte geht, in der wir heute Nacht übernachten. Am Abend gönnen wir unseren Muskeln eine kleine Dehnsession und reflektieren unseren spannenden Tag in der Hüttenstube.
Ca. 700Hm Aufstieg, ca. 1500Hm Abstieg, ca. 7 Stunden

TAG 3

Heute gehen wir es gemütlich an. Nach einem leckeren Frühstück machen wir uns langsam bereit für unsere heutige Wanderung durch den Nationalpark Hohe Tauern. Von der Hütte wandern wir zunächst taleinwärts, überqueren eine Schlucht mit einem tosenden Bach und steigen immer weiter hinauf Richtung Türmljoch (2772m). Von hier haben wir den ersten traumhaften Blick zum Simonykees und den zahlreichen Dreitausendern um die Essener Rostocker Hütte (2208m), unserem heutigen Stützpunkt. Bei schönem Wetter nehmen wir uns Zeit hier Rast zu machen und den Moment intensiv einzusaugen. Von hier geht es entlang des Schweriner Weges in Kehren immer abwärts. Über einen breiten Geländerücken erreichen wir den Talboden. An der Hütte angekommen, legen wir unsere Rucksäcke ab und gehen zum Simonysee hinauf. Ein wunderschöner Ort an dem wir uns eine Meditation gönnen und die Schönheit der Gegend mit allen Sinnen wahrnehmen. **Ca. 680Hm Aufstieg, 600Hm Abstieg, ca. 4 Stunden**

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 und bringen mit einer Yogaeinheit unseren Körper auf Trab. 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. Alternativ können wir bei schönem Wetter auch noch einen Gipfel, das Rostocker Eck (2749m) auf dem Weg mitnehmen. **Ca. 850Hm Abstieg, ca. 2 Stunden, mit zusätzlichem Gipfel ca. 600Hm Aufstieg, ca. 1400Hm Abstieg, ca. 5 Stunden.** Ende der Tour je nach Wegwahl gegen 12 Uhr oder alternativ 14 Uhr

ANFORDERUNGEN

Bei dieser Tour handelt es sich um eine alpine Hochtour. Gute Kondition für 900 Höhenmeter im Aufstieg und 1400 Höhenmeter im Abstieg. Absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit - Voraussetzung für den Gipfeltag auf den Großvenediger. Am Gipfeltag bewegen wir uns hauptsächlich mit Steigeisen auf dem Gletscher, keine Kletterei bei dieser Tour. Ansonsten Mittelschwere Wanderwege. Bergerfahrung sollte vorhanden sein. Erfahrung mit Steigeisen nicht notwendig.

Für diese Tour sind Steigeisenfeste Schuhe notwendig! Keine Tour für Wander-Anfängerinnen!

LEISTUNG

- 3 Tage Führung und Organisation durch eine geprüfte Bergwanderführerin - Tourplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- 1 Tag (Gipfeltag) Führung durch einen staatlich geprüften Bergführer auf den Gipfel des Großvenedigers (Hochtour)
- 3 Reservierte Hütten (Mehrbettzimmer / zahlbar vor Ort)
- Gruppe max. 7 Teilnehmerinnen
- Yogaeinheiten & Meditationen durch mich als geprüfte Meditationstrainerin & Yogalehrerin
- Ein einmaliges Erlebnis, dass du so schnell nicht vergessen wirst! Completely out of comfort zone!
- Ausrüstung wie Klettergurt, Steigeisen, Pickel, Helm, Karabiner werden vom Bergführer gestellt

TEILNAHMEGEBÜHR

580,- EURO (inklusive Bergführer)

ZUSATZKOSTEN

Übernachtungskosten + Verpflegung ca. 70€ pro Tag, je nach Verzehr, Hüttentaxi ca. 18€

MINDESTTEILNEHMERINNENZAHL

6

ANMELDUNG
Online oder Formular

WANDERN IM UNESCO WELTNATURERBE
RUND UM DEN DACHSTEIN
21.08. – 25.08.2024

Die Wanderung rund um den Dachstein ist eine der landschaftlich beeindruckendsten Wanderungen in Österreich. Das 1997 von der UNESCO zum Weltnaturerbe ernannte Dachsteinmassiv erstreckt sich über drei österreichische Bundesländer, die Steiermark, Oberösterreich und das Salzburger Land. Mit seinen schroffen Felsen, dem gigantischen Hochplateau, urigen Almen, blauen Bergseen, tiefen Wäldern und klaren Gebirgsbächen bietet es uns alles, was wir für eine magische Auszeit in den Bergen brauchen. 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 um 9 Uhr am Gosausee. Nach einem kurzen Kennenlernen und Ausrüstungscheck machen wir uns auf den Weg in unser Abenteuer. Um uns den Weg nach oben ein wenig zu erleichtern, nutzen wir heute die Gosaukammbahn. Oben am Berg angekommen geht unsere Wanderung erst richtig los. Vorbei an der Gablonzer Hütte geht es weiter auf dem Höhenweg unterhalb des Gosaukamms, am Donnerkoge vorbei immer weiter Richtung Stuhlalm. Hier legen wir eine kleine Rast ein und genießen die herrliche Aussicht ins Tennengebirge. Immer mehr lassen wir den Alltag hinter uns und kommen im Moment an. Vollgeladen mit positiver Energie geht es weiter, vorbei an der Bischofsmütze, Richtung Tagesziel, der Hofprügelhütte (1705m). **Ca. 700Hm Aufstieg, ca. 300Hm Abstieg, ca. 5 Stunden**

TAG 2

Diesen Tag starten wir früh morgens mit einer ausgiebigen Outdoor-Yogaeinheit mit traumhaftem Blick auf die schroffen Felsen des Gosaukamms Aufgeladen mit Energie und Positivität stärken wir uns bei einem leckeren Frühstück und starten in den zweiten Tag unserer Tour. Heute geht es von Salzburg in die Steiermark, immer entlang des Höhenweges und dem Hohen Dachstein entgegen wandern wir durch die gigantisch schöne Landschaft und sammeln zahlreiche Eindrücke, die uns im Herzen bleiben werden. Ein traumhafter Blick in die Hohen Tauern und die gewaltigen Felswände des Dachsteinmassivs begleiten uns bis zu unserem heutigen Endziel der Dachstein Südwandhütte (1871m). Am Abend gönnen wir uns eine ausgiebige Mobilitysession und kommen bei einer Meditation zur Ruhe und bei uns an.
Ca. 1000Hm Aufstieg, ca. 700Hm Abstieg, ca. 4-5 Stunden

TAG 3

Früh am Morgen, mit einer Tasse heißem Kaffee oder Tee in der Hand genießen wir auf der Terrasse der Hütte die morgendliche Ruhe und den fantastischen Blick in die zerklüfteten Felswände des Dachsteins. Mit einer intensiven Atemmeditation stärken wir unser Bewusstsein, mit einem reichhaltigen Frühstück unsere Bäuche. Heute haben wir zwei Möglichkeiten. Wir entscheiden je nach Wetter und Gemütslage, welchen Weg wir gehen. In beiden Fällen führt uns der Weg zunächst Richtung Tal zur Talstation der Südwandbahn. 1. Variante: wir fahren mit der Bahn nach oben zum Dachstein Gletscher, wandern kurz über einen planierten Weg auf dem Eis und weiter auf dem Weg 674 über das Dachsteinplateau in Richtung Guttenberghaus (2147m), wo wir heute übernachten. Ein gigantisch schöner Marsch über die karge Mondlandschaft des Dachsteinplateaus, das aus Felsen und Geröll besteht. 2. Variante: wir wandern weiter in den Ort Ramsau und von dort wieder nach oben zum Guttenberghaus. Beide Varianten haben ihren Reiz und sind wunderschön. Am urigen Guttenberghaus, das seinen Charme einer Schutzhütte bereits über 110 Jahre beibehalten hat, machen wir es uns gemütlich und lassen den Abend entspannt ausklingen.
1. Variante: Ca. 300Hm Aufstieg, 800Hm Abstieg, ca, 5 Stunden
2. Variante: Ca. 1000Hm Aufstieg, 700Hm Abstieg, ca. 4-5 Stunden

TAG 4

Nach dem Frühstück lassen wir unseren Blick noch einmal ins 1000Hm tiefer gelegene Tal schweifen und starten mit einer Meditation und Intentionssetzung in unsere vorletzte Wanderung. Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der Stille. Immer wieder besinnen wir uns auf die Stille und nehmen nur wahr, was uns umgibt – die wundervolle Landschaft. Wir durchwandern auch heute eine Wüste aus Stein und Felsen, die auch „Der Stein" genannt. Eine karge Landschaft, die doch so viel zu bieten hat, wenn wir genau hinsehen. Wir genießen die Leere in unserem Geist und legen den Fokus komplett auf das Laufen. Ein Schritt vor den anderen – nichts anderes zählt, nur Laufen. Bis wir an unserem letzten Stützpunkt angekommen sind, der Gjajdalm (1738m). An diesem Abend widmen wir uns noch einmal ganz intensiv unserem Körper und unserer Seele und lassen bei einer sanften Yogasession und intensiven Meditation den Abend ausklingen.
Ca. 200Hm Aufstieg, ca. 500Hm Abstieg, ca. 4-5 Stunden

TAG 5

Den heutigen Tag starten wir früh morgens mit einer aktivierenden Mobility Einheit vor der Gjajdalm. Den Körper spüren, die Sinne wahrnehmen und die Gedanken schärfen ist hier die Devise. Und ganz intensiv die Kraft dieser Bergregion einsaugen, uns Zeit nehmen zu Spüren und Wahrnehmen und vor allem Reflektieren bevor es nach dem leckeren Frühstück wieder zurück Richtung Tal geht. Wir genießen den Weg nach unten noch einmal ganz bewusst und lassen alle Gedanken und Sorgen hier oben am Berg. Völlig gestärkt und voller neuer positiver Energie nach diesen kraftvollen und entspannenden Tagen am Berg reisen wir wieder mit dem Taxi zurück zu unsrem Ausgangspunkt am Gosausee.
Ca. 1200Hm Abstieg, ca. 2,5 Stunden

ANFORDERUNGEN

Gute Kondition für tägliche Gehzeiten von ca. 5 Stunden und Anstiege von 1000Hm.
Bei dieser Tour ist Trittsicherheit erforderlich. Aufgrund der Höhenmeter und Länge der Tagesetappen – gute körperliche Fitness Voraussetzung.

LEISTUNGEN

- 5 Tage Führung und Organisation durch eine geprüfte Bergwanderführerin - Tourplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- 4 reservierte Hütten (Mehrbettzimmer / zahlbar vor Ort)
- Organisation Rücktransfer zurück zum Parkplatz
- 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 Dachsteinmassivs ins Spüren deiner inneren Welt bringt.
- Yogaeinheiten & Meditationen durch mich als geprüfte Meditations- & Yogalehrerin

TEILNAHMEGEBÜHR

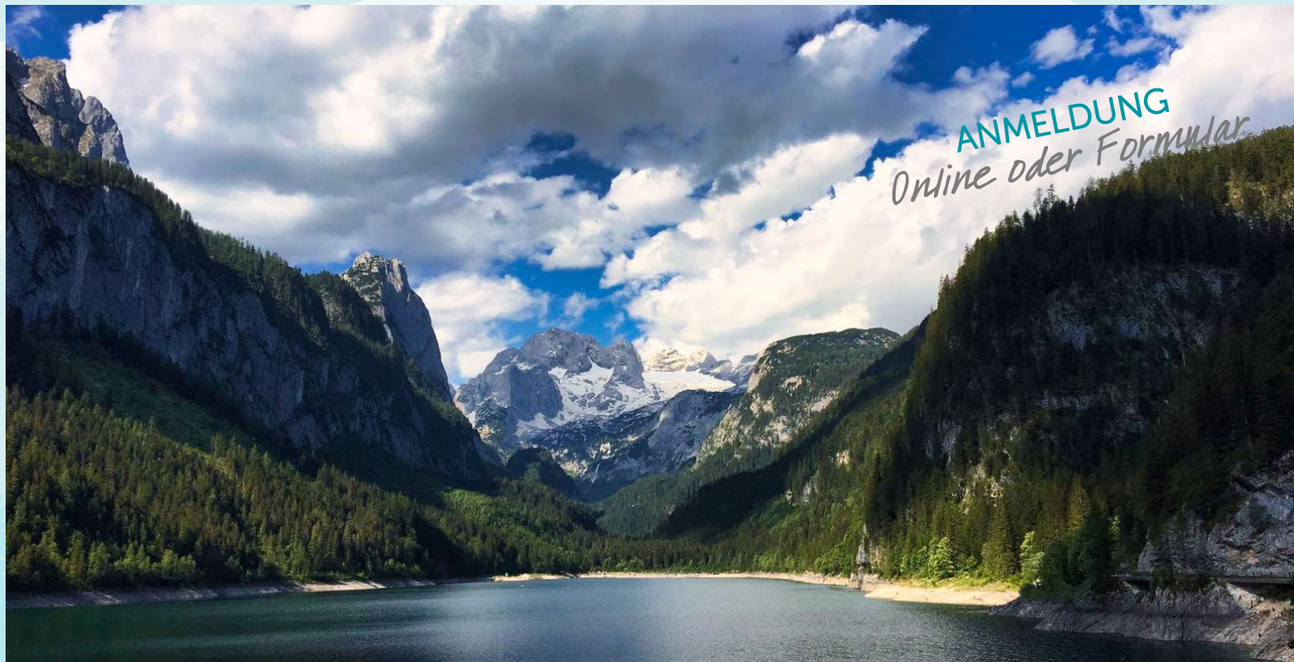
475,- Euro

ZUSATZKOSTEN

Übernachtungskosten + Verpflegung ca. 60-70€ pro Tag
Gondelauffahrt am Gosausee ca. 15€, optional Gondelauffahrt Dachstein Südwand ca. 28€, Rückfahrt Taxi ca. 20€, Parkplatz

MINDESTTEILNEHMERINNENANZAHL

6



HERBST IM KARWENDEL
20.09. – 22.09.2024

Bei dieser Tour wandern wir durch den wohl schönsten Platz Tirols – den großen Ahornboden. An diesem Ort ist die Natur Bühne und Schauspiel zugleich. Unzählige Ahornbäume, saftige Almwiesen, Kühe und schroffe Berge umrahmen diese Hochebene. Ein Kraftplatz, der die Möglichkeit bietet, uns auf das Wesentliche zu reduzieren, zu spüren, wahrzunehmen und einfach zu sein. Ein Ort der Demut, der die Sinne fesselt und uns ganz tief mit unserer inneren Welt in Verbindung bringt.

TAG 1

Wir treffen uns heute um 10 Uhr am Wanderparkplatz in Hinterriß (genauer Treffpunkt bei Anmeldung). Von hier aus machen wir uns auf den Weg Richtung Falkenhütte (1848m). Schon bald lassen wir den Alltag hinter uns und verspüren die Magie dieser Gegend. Tauchen ab in die faszinierende Landschaft aus Wiesen und Fels. Zunächst auf einfachem Forstweg schlängeln wir uns hinauf zum kleinen Ahornboden und stetig weiter bergauf auf dem Adlerweg, vorbei an der Ladizalm in Serpentinen zum Spielissjoch uns schließlich zu unserem heutigen Nachtlager. Falls die Zeit, Kondition und Lust es zulassen, wandern wir mit leichtem Gepäck auf den Hausberg der Hütte, den Mahnkopf (2094m). Unterhalb der gigantischen Felskulisse der Laliderer Wände genießen wir am Abend eine sanfte Yoga- & Meditationseinheit und lassen den Tag bei leckerem Essen ganz entspannt ausklingen.
Ca. 980Hm Aufstieg, ca. 4-5 Stunden, Gipfel Mahnkopf zusätzlich 290Hm Auf- & Abstieg, ca. 1,5 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 anspruchsvollen Wanderetappe über die Eng Alm zur Lamsenjochhütte (1953m). Der landschaftliche Reiz dieser Wanderung ist kaum zu überbieten. Zunächst wandern wir entlang der imposanten, 1000m in den Himmel ragenden, Laliderer Wände zum Hohljoch und anschließend hinab zum großen Ahornboden und den Engalmen. Über 2300 Bergahornbäumen prägen die Landschaft dieses Almbodens. Hier genießen wir eine gemütliche Rast und stärken uns für den weiteren Weg. Nun geht es stetig hinauf über das westlichen uns östliche Lamsenjoch zur Lamsenjochhütte (1953m), in der wir heute übernachten. Nach diesem langen und anstrengenden Wandertag gönnen wir uns viel Entspannung und Ruhe beim Essen, gemütlich Beisammensitzen und Nichtstun.
Ca. 1000Hm Aufstieg, ca. 1000Hm Abstieg, ca. 6 Stunden

TAG 3

Nach dem anstrengenden Tag gestern, gehen wir es heute Morgen ruhiger an. Mit allen Sinnen genießen ist das Motto des heutigen Tages. Bei einer Yogaeinheit lockern wir unsere Muskeln, mit einer Morgenmeditation schärfen wir unsere Sinne. Heute erwartet uns zunächst ein längerer Abstieg, bei dem wir die herrliche Landschaft in vollen Zügen genießen können, bevor es anschließend wieder bergauf geht. Nach einer ausgiebigen Rast mit leckerem Essen auf dem Gramai Hochleger, steigen wir wieder hinab zur Binsalm, genießen noch einmal das von Ahornbäumen gesäumte Engtal, tanken Kraft für den uns bevorstehenden Alltag und machen uns auf Richtung Parkplatz.
Ca. 700Hm Aufstieg, ca. 1400Hm Abstieg, ca. 6 Stunden

ANFORDERUNGEN

Gute Kondition für tägliche Gehzeiten von ca. 6 Stunden und Anstiege von 1000Hm, Abstiege von 1400Hm.
Bei dieser Tour ist Trittsicherheit erforderlich. Aufgrund der Höhenmeter und Länge der Tagesetappen – gute körperliche Fitness Voraussetzung.

LEISTUNGEN

- 3 Tage Führung und Organisation durch eine geprüfte Bergwanderführerin - Tourplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- 2 reservierte Hütten (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 der Lienzer Dolomiten ins Spüren deiner inneren Welt bringt.
- Yogaeinheiten & Meditationen durch mich als geprüfte Meditations- & Yogalehrerin

TEILNAHMEGEBÜHR

330,- EURO

ZUSATZKOSTEN

Übernachtungskosten + Verpflegung ca. 60-70€ pro Tag
Rücktransport zum Parkplatz mit dem Bus ca. 5€, Mautstraße ca. 10€ inkl. Parkplatz

MINDESTTEILNEHMERINNENANZAHL

6

AYURVEDA DETOX CAMP PINZGAUER GRASBERGE MARIA ALM 02.10. – 06.10.2024

AYURVEDA

Ayurveda bedeutet das „Wissen vom Leben". Und ist eine Jahrtausende alte Wissenschaft aus Indien. Dabei geht es um viel mehr als um die richtige Zubereitung von Nahrungsmitteln, Verwendung von Gewürzen oder Essensplänen. Ayurveda ist das Leben selbst. Ayurveda wird dich an vielen Stellen tief berühren. Ayurveda ist eine Reise nach Innen, zu dir. Ayurveda bringt Verständnis für dich selbst, deine Urnatur! Ayurveda verhilft dir zu erkennen, warum Dinge so sind wie sie sind, warum du so bist wie du bist – und dass, das GUT so ist!

Im Ayurveda geht es nicht um Transformation oder Manipulation. Es geht vielmehr um das Bewusstsein für die Dinge, die bereits vorhanden sind zu erlangen. Es gibt dir einen Weg und Werkzeuge an die Hand mit den Dingen umzugehen, dich selbst besser zu verstehen und zu lernen, deinen Platz im Leben zu finden. Denn alles ist bereits in dir. Vielleicht ist dir das noch nicht bewusst. Ayurveda verhilft dir Verständnis zu erlangen. Und ich möchte dir dabei helfen und dich unterstützen all das zu erkennen und dich auf diesen Weg zu begeben.

DETOX

Detox ist heutzutage in aller Munde. Aber was bedeutet das Wort eigentlich? „Detox" bedeutet im Großen und Ganzen Entgiften/ Entlasten. Durch die Anpassung unserer Ernährungsart & Lebensweise werden Giftstoffe (Ama) aus unserem Körper geleitet und das physische sowie psychische Wohlbefinden gesteigert. In der Jahrtausende alten Gesundheitslehre des Ayurveda wird „Detox" auf ganzheitlicher Ebene betrachtet, als Entlastung des Körpers aber auch des Geistes & der Seele.

Der Ayurveda betrachtet dabei den Menschen individuell und ganzheitlich und empfiehlt den Frühling und Herbst als beste Jahreszeit für ein Detox, denn gerade beim Wechsel der Jahreszeiten lassen sich Körper & Geist mit einer sanften Entlastung unterstützen und gut auf die kommende Jahreszeit vorbereiten. Eine sanfte Entlastung im Frühjahr hilft uns zu viel angesammeltes „Kapha" auszuleiten und mit viel Energie und Leichtigkeit in die warme Jahreszeit zu starten. Wir nutzen die Tage um unseren Körper, aber auch Geist und die Seele zu reinigen und legen die Basis für ein bewussteres und deinem Typ entsprechendes Leben.

BERGE

Ayurveda bedeutet zurück zur Natur, deiner Urnatur. Detox bedeutet Entgiftung/Entlastung. Wo lässt sich das besser umsetzen als in den Bergen und ihrer vollkommenen Schönheit, Einzigartigkeit, Kraft & Abgeschiedenheit?!

Berge bedeuten für mich Freiheit – Freiheit zu sein, wer ich bin, mein Wesen zu entdecken, mich kennenzulernen und zu entfalten. Berge lassen mich meiner Urnatur, meiner Essenz, meinen Bedürfnissen ganz nah kommen. Berge sind pures Bewusstsein, Achtsamkeit & der wahre Moment.

In den Bergen brauchst du dich nicht zu verstellen, hier kannst du sein, wer du bist! Die Berge lehren dich anzunehmen, zu verstehen und zu akzeptieren.
Die Berge sind für mich Ayurveda!

DAS ERWARTET DICH

5 Tage auf einer urig gemütlichen abgeschiedenen Almhütte, weit weg von allem, ganz bei dir, ganz im Hier & Jetzt, ganz im Bewusstsein und der Achtsamkeit deines Körpers, Geistes & der Seele.

Bei diesem Detox Camp werfen wir alten Ballast ab und tanken neue Energie. Wir entlasten deinen Körper mit Dosha angepasster ayurvedischer Ernährung, entspannenden Yogaeinheiten und achtsamen Wanderungen. Durch verschiedene Achtsamkeits- u. Atemübungen sowie Meditationen bringen wir deinen Geist zur Ruhe und zum Loslassen. Wir leben im Einklang mit der Natur und unserer Natur, dabei bringen unterschiedliche Rituale Körper & Geist wieder ins Gleichgewicht und steigern dein körperliches und mentales Wohlbefinden, so dass du gestärkt in den Sommer starten kannst. Digital Detox gehört ebenfalls zum Programm. Wir befreien uns von allem, was uns nicht gut tut und finden wieder mehr in unsere innere Balance.

ANMELDUNG
Online oder Formular

FÜR WEN IST DAS CAMP GEEIGNET?

Für alle Frauen, die zurück zu ihrer Urnatur und ihrer wahren Essenz finden wollen. Die die Reise zu ihrem tiefsten Inneren angehen und das Leben und sich selbst besser verstehen wollen. Frauen, die ihren Weg im Leben finden wollen. Frauen, die die indische Gesundheitslehre Ayurveda interessiert und die mehr darüber erfahren und lernen wollen im Kontext der wundervollen Welt der Berge. Die sich eine Entlastung von Körper, Geist & Seele und mehr Energie und Leichtigkeit in ihrem Alltag wünschen. Oder einfach eine gesunde Auszeit vom Alltag in den Bergen genießen und jede Menge über Ayurveda, Meditation und gesunden Lebensstil lernen wollen.

Das Camp ist ebenfalls zu empfehlen, wenn...
- du dich energielos und nicht in deiner Mitte fühlst
- dein Stoffwechsel und deine Verdauung durcheinander geraten sind
- du nicht weißt, was dir gut tut und was du brauchst
- deine aktuelle Ernährung dir nicht genügend Energie schenkt

LEISTUNGEN

- 4 Stunden Online Workshop vor dem Camp zur Vorbereitung und Wissensvermittlung - je 2 Stunden (1. Workshop: Ayurveda Basics, 2. Workshop: Ayurveda Lifestyle) – inklusive Aufzeichnung - Termine werden noch bekannt gegeben
- 5 Tage, 4 Nächte auf einer urigen, mit allen notwendigen Standards versehenen, Almhütte in den Pinzgauer Grasbergen (Maria Alm) auf der wir das Erlernte umsetzen
- Almhütte ganz für uns allein, geschlafen wird im Mehrbettzimmer
- Ayurvedische Entlastungs-Ernährung während des Camps – individuell auf die Doshas angepasst (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Getränke) – gemeinsam zubereitet
- Jeden Tag Meditationen, Yogaeinheiten, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen zur Entlastung des Geistes und der Seele sowie ayurvedische Lebenstil-Rituale
- 3 große Wanderungen in den Pinzgauer Grasbergen
- Überraschungspaket mit Utensilien, die du für die ayurvedischen Rituale brauchst
- Kraftvolle Tools für mehr Balance im Alltag – individuelle Lifestyleberatung
- Organisation, Planung, Umsetzung durch mich als geprüfte Bergwanderführerin, Yogalehrerin, Meditationstrainerin, Ayurveda Ernährungscoach & Ayurveda Gesundheitsberaterin
- Kleingruppe: max. 4 Personen - mind. 4 Personen!

TREFFPUNKT

Maria Alm Salzburger Land

AUSRÜSTUNG

Schneeschuhe + Stöcke bekommst du leihweise von mir. Ansonsten schicke ich dir eine Ausrüstungsliste bei Anmeldung. Wenn vorhanden eine leichte Yogamatte.

PREIS

1.250,- EURO
(inklusive aller oben aufgeführten Leistungenpflegung, Yoga & Meditation)

ZUSATZKOSTEN

Parkplatz

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.

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