Alexandra Steiner
MOVEMENT & SOUL

WINTER 2024

GIRLS SCHNEESCHUH CAMPS

Bayern & Österreich

Dieses Camps ist optimal für dich, wenn du das Schneeschuhgehen erlernen und ausprobieren, dir eine Auszeit in den Bergen und Entspannung für deine Seele gönnen möchtest. Wir erklimmen den Spitzstein in den Chiemgauer Alpen an zwei Tagen – Stress und Hektik lassen wir hinter uns. Wir genießen das langsame Gehen, die Ruhe, die Natur. Gewöhnen uns an die Schneeschuhe unter unseren Füßen und lernen alles Wichtige zu Material, Technik und Tourenplanung, aber vor allem zum Loslassen, Abschalten, Spüren & Genießen.

TAG 1

Wir treffen uns um 12 Uhr am Parkplatz in Sachrang (genaue Infos bei Anmeldung). Nach einem kurzen Kennenlernen machen wir uns mit dem Material vertraut, schlüpfen in die Schneeschuhe und lernen alles, was fürs Schneeschuhgehen wichtig ist. Anschließend starten wir unsere Tour in ein entspannt-sportliches Wochenende, ganz für dich, ganz im Hier & Jetzt. Unser heutiges Ziel ist das Spitzsteinhaus. Vorbei an Bächen, eingeschneiten Almen, über sanfte Almwiesen und durch tiefen Wald kommen wir dem Ziel immer näher – Frieden in uns, Achtsamkeit und tiefe Entspannung. Am Spitzsteinhaus genießen wir den Sonnenuntergang, entspannen bei einer Meditations- & Yogaeinheit und lassen den Abend gemütlich ausklingen bei leckerem Essen und guten Gesprächen.

TAG 2

Unseren Morgen starten wir, wenn das Wetter es zulässt, mit einer Sonnenaufgangstour zum Spitzsteingipfel. Im Dunkeln schnallen wir unsere Schneeschuhe unter die Füße und machen uns auf den Weg der Sonne entgegen. Über den Südostgrat, durch Latschengassen steigen wir hinauf und stehen schon bald am höchsten Punkt, dem Spitzsteingipfel (1598m). Voller Glück und Dankbarkeit genießen wir die Zeit hoch oben über dem Chiemgau, lassen unseren Blick über das faszinierende Panorama schweifen und nehmen die ersten Sonnenstrahlen auf unserer Haut wahr. Nachdem wir den Gipfel genossen haben, brechen wir wieder auf und steigen entlang der Aufstiegsroute wieder hinab zum Spitzsteinhaus, an dem wir ein leckeres Frühstück einnehmen und uns wieder aufwärmen. Eine mobilisierende Yogaeinheit & entspannende Meditation richten uns positiv für den Tag aus und bereiten uns auf den Abstieg und die Rückkehr ins Tal vor. Ende der Tour ca. 13 Uhr.

LEISTUNGEN

- 2 Tage Führung und Organisation durch geprüfte Bergwanderführerin - Tourenplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- Reservierte Hütte (Mehrbettzimmer / zahlbar vor Ort)
- Schneeschuhe + Stöcke inklusive (leihweise)
- Meditationen & Yogaeinheiten durch mich als geprüfte Meditations- & Yogalehrerin
- Kleine Gruppe max. 8 Teilnehmerinnen
- Mindestteilnehmerinnenzahl 6

Eine einmalige Auszeit für dich, die dich durch die Bewegung deines Körpers und deiner Seele in der Natur ins Spüren deiner inneren Welt bringt.

ANFORDERUNGEN FÜR DIE TOUR

Du brauchst keine Vorkenntnisse im Schneeschuhgehen. Mittelschwere Wanderung über weitläufiges Almgelände. Lediglich der letzte Gipfelanstieg erfordert ein wenig Trittsicherheit. Ausreichend Kondition für 2-2,5 stündigen Anstieg. Höhenmeter im Aufstieg am ersten Tag ca. 500, am zweiten Tag ca. 320. Abstieg am zweiten Tag ca. 820Hm. Sehr gut geeignet für Einsteigerinnen.

TREFFPUNKT

Wanderparkplatz am südlichen Ortsrand von Sachrang in Schweibern.

AUSRÜSTUNG

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

PREIS

240,- EURO
(inklusive Schneeschuhe + Stöcke leihweise, Yoga & Meditation)

ZUSATZKOSTEN

Übernachtungskosten + Verpflegung ca. 50-60€ je nach Verzehr, Parkplatz.

Sollten die Wetter-/Schneeverhältnisse für Schneeschuhe nicht ausreichen, gehen wir die Tour mit Bergschuhen – die Schneelage ist kein Grund für eine Stornierung.

Dieses Camps ist optimal für dich geeignet, wenn du ganz intensiv aus dem Alltag aussteigen, dich auf das Wesentliche besinnen und zurück zu dir selbst finden möchtest. Ein Wochenende in der Abgeschiedenheit der Pinzgauer Berge, auf einer urigen Selbstversorger-Alm, umgeben von Natur, Stille und Einfachheit. Mit Schneeschuhen an den Füßen und vollgepackten Rucksäcken auf dem Rücken geht es hinauf zu unserer Alm. Alles, was wir für die Tage brauchen, haben wir bei uns. Alles, andere lassen wir im Tal! An diesen Tagen geht es um DICH! Kein materieller Luxus, kein Schnick-Schnack, keine Ablenkung – einfach nur Sein. Du und die Natur. Erleben, Spüren, Genießen, zurück besinnen auf das, was wirklich wichtig ist. Eben BACK TO BASIC!

TAG 1

Wir treffen uns um 11 Uhr am Parkplatz Jetzbachgraben in Maria Alm/Salzburger Land (genaue Infos folgen bei Anmeldung). Nach einem kurzen Kennenlernen und verstauen unserer Verpflegung in den Rucksäcken machen wir uns mit dem Material vertraut. Keine Sorge - ich zeige dir alles, was du für das Schneeschuhwandern wissen darfst – und es ist wirklich nicht schwer. Mit den Schneeschuhen an den Füßen starten wir unsere Tour in ein achtsames und tiefgründiges Wochenende. Über verschneite Almwiesen, durch den Wald hindurch, vorbei an Almen und sanften Hängen ziehen wir unsere Spuren durch den Schnee. Mit jedem Schritt kommen wir mehr und mehr im Hier & Jetzt an. Lassen den Alltag hinter uns und richten die Aufmerksamkeit ganz tief nach Innen. Auf unserer Alm angekommen genießen wir erstmal die Abgeschiedenheit – weit und breit niemand zu sehen oder zu hören. Nur wir allein. Nachdem wir den Holzofen angefeuert haben und es gemütlich warm ist, darfst du bei einer Yoga- & Meditationssession ganz tief entspannen und noch mehr ankommen. Bei einem gemeinsam auf dem Holzherd gekochten einfachen Abendessen lassen wir den Abend mit guten Gesprächen ausklingen und kuscheln uns anschließend in unsere warmen Bettchen.

TAG 2

Den heutigen Morgen starten wir ganz langsam und achtsam mit Yoga & Meditation. Wenn das Wetter es zulässt, draußen vor der Hütte mit traumhaftem Blick über die Pinzgauer Berge und das Hochkönigmassiv oder gemütlich warm in der Stube der Alm. Anschließend stärken wir uns bei einem leckeren und gesunden gemeinsamen Frühstück für die bevorstehende Schneeschuhtour. Je nach Wetter- und Schneelage kommen mehrerer Touren heute in Frage. Ich suche entsprechend der Verhältnisse die passende Tour für uns aus. Du kannst dich auf jeden Fall auf einen wunderschönen Tag in der Natur der Berge freuen. Ganz intensiv, ganz pur, ganz bei dir. Am Abend genießen wir noch einmal die Gemütlichkeit der Hütte. Kochen gemeinsam ein leckeres Essen und Entspannen erneut bei einer ruhigen Yogaeinheit. Am warmen Lagerfeuer lassen wir den Abend ausklingen und reflektieren den Tag.

TAG 3

Früh am Morgen starten wir mit einer aufmunternden Mobility Einheit in den Tag. Wir genießen die frische, kalte Luft, die Ruhe und die Weite um uns. Nach einem leckeren Frühstück packen wir unsere Sachen zusammen, verabschieden uns von der Alm und starten zurück Richtung Tal. Mit den Schneeschuhen unter den Füßen stapfen wir noch einmal durch die Winterlandschaft, bahnen uns unseren Weg durch pulvrigen Schnee, schärfen noch einmal unsere Sinne und tauchen noch einmal ab in die Schönheit dieser Gegend bevor wir wieder unten im Tal ankommen. Ein intensives Wochenende geht zu Ende, bei dem du Kraft getankt und deine Intuition geschärft hast und ganz tief ins Spüren gekommen bist.

Ende der Tour ca. 13 Uhr.

ANMELDUNG
Online oder Formular

LEISTUNGEN

- 3 Tage Führung und Organisation durch geprüfte Bergwanderführerin - Tourenplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- Reservierte Almhütte (Mehrbettzimmer)
- Frühstück, Snacks, Abendessen, Getränke inklusive
- Schneeschuhe + Stöcke inklusive (leihweise)
- Meditationen & Yogaeinheiten durch mich als geprüfte Meditations- & Yogalehrerin
- Kleine Gruppe max. 4 Teilnehmerinnen
- Mindestteilnehmerinnenzahl 4

Eine einmalige Auszeit für dich, die dich zurück zum Ursprung bringt, zurück zu dir. Falls du mal für kurze Zeit aus dem Alltag aussteigen, allen materiellen Luxus beiseitelegen und das spüren möchtest, was im Leben wirklich wichtig ist, dann bist du bei diesem Camp genau richtig. Es gibt auf der Hütte den Luxus der Einfachheit und der Ruhe. Es gibt im Winter keine Dusche und kein fließendes Wasser – Wasser nur vor der Alm im Wassertrog. Wir haben einen Holzofen, der uns wärmt, Essen, das uns nährt, ein warmes Bett und ganz viel Zeit für uns. Plumpsklo außerhalb der Hütte. Also alles, was es braucht!

ANFORDERUNGEN

Du brauchst keine Vorkenntnisse im Schneeschuhgehen. Mittelschwere Wanderungen über weitläufiges Almgelände und Wälder. Körperliche Grundfitness für Auf- und Abstiege mit ca. 600 Höhenmetern und Gesamtgehzeiten von ca. 5 Stunden.

TREFFPUNKT

Wanderparkplatz Jetzbachgraben in 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

500,- EURO
(inklusive Schneeschuhe + Stöcke leihweise, Übernachtung, Verpflegung, Yoga & Meditation)

ZUSATZKOSTEN

keine

Sollten die Wetter-/Schneeverhältnisse für Schneeschuhe nicht ausreichen, gehen wir die Tour mit Bergschuhen – die Schneelage ist kein Grund für eine Stornierung.

GIRLS SCHNEESCHUH-CAMP PRIENER HÜTTE 22.03. – 24.03.2024

Genieße die Ruhe und den Frieden der Winterlandschaft, entspanne deine Sinne bei technisch einfachen Schneeschuhwanderungen, atme die frische Winterbergluft tief in dich ein und lass dich bezaubern von den Ausblicken ins verschneite Alpenvorland.
Für alle Mädels, die das Schneeschuhwandern gerne mal ausprobieren möchten oder einfach gerne in Gemeinschaft unterwegs sind und auch im Winter die Berge nicht missen möchten.

TAG 1
Treffpunkt um 12 Uhr am Wanderparkplatz in Sachrang (genauer Treffpunkt bei Anmeldung). Wir starten unser Abenteuer-Wochenende im schönen Chiemgau ganz entspannt und wandern je nach Schneelage mit Schneeschuhen oder Grödeln über eine sanfte Forststraße durch die märchenhafte Winterlandschaft. Mit jedem Schritt tauchen wir immer tiefer in die Ruhe und Entspanntheit des heutigen Tages ab. Durch Wald und freies Gelände schlängeln wir uns immer weiter bergauf zu unserem heutigen Ziel der Priener Hütte (1411m). Nun wird es Zeit für Entspannung und Gemütlichkeit. Bei einer Yoga- & Meditationseinheit im hütteneigenen Yogaraum verbinden wir uns mit Körper, Geist & Seele und kommen immer mehr im Hier & Jetzt an.

TAG 2
Früh am Morgen starten wir mit einer aufmunternden Mobility Einheit im Yogaraum in den Tag. Wir genießen die frische, kalte Luft, die Ruhe und die Weite um uns. Nach einem reichhaltigen Frühstück, machen wir uns erneut auf ins Winterwonderland. Mit den Schneeschuhen unter den Füßen stapfen wir durch die Winterlandschaft, bahnen uns unseren Weg durch pulvrigen Schnee, schärfen unsere Sinne und tauchen noch einmal ab in die Schönheit dieser Gegend. Je nach Schnee- und Lawinenlage erklimmen wir heute den Geigelstein (1808m) oder alternativ einen anderen Gipfel. Wir haben in diesem Gebiet zahlreiche Möglichkeiten und passen unsere Tour den Verhältnissen an. Was uns auf jeden Fall erwartet – ein traumhafter Blick auf den Wilden Kaiser.

TAG 3
Auch heute gehen wir es am Morgen gemütlich an. Noch einmal machen wir es uns im Yogaraum der Hütte bequem, mobilisieren unseren Körper und verbinden uns mit unserer Intuition. Nach dieser intensiven Einheit genießen wir das leckere Frühstück und machen uns langsam auf den Weg zurück ins Tal. Wir haben heute zwei Optionen – entweder noch einmal bewusst mit den Schneeschuhen durch den Schnee stapfen, die Natur genießen und einsaugen, Kraft tanken und die Sinne weiten oder alternativ zügig und schnell aber mit ganz viel Spaß mit dem Rodel über die Rodelbahn runterrutschen. Das entscheiden wir gemeinsam und je nach Wetterlage. Ende des Camps ca. 13 Uhr

LEISTUNGEN
- 3 Tage Führung und Organisation durch geprüfte Bergwanderführerin - Tourenplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- Reservierte Hütte (Mehrbettzimmer / zahlbar vor Ort)
- Schneeschuhe + Stöcke inklusive (leihweise)
- Indoor Yoga & Meditationen durch mich als geprüfte Meditations- & Yogalehrerin
- Kleine Gruppe max. 8 Teilnehmerinnen
- Mindestteilnehmerinnenzahl 6

Eine einmalige Auszeit für dich, die dich durch die Bewegung deines Körpers und deiner Seele in der Natur ins Spüren deiner inneren Welt bringt.

ANFORDERUNGEN FÜR DIE TOUR
Keine Vorkenntnisse im Schneeschuhgehen erforderlich, lediglich eine gewisse körperliche Grundfitness (Aufstiege mit ca. 700 Höhenmetern und Gesamtgehzeiten von ca. 5 Stunden). Die Touren sind technisch einfach.

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

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

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

ZUSATZKOSTEN
Übernachtungskosten + Verpflegung ca. 60-70€ pro Nacht, je nach Verzehr, Parkplatz.

Sollten die Wetter-/Schneeverhältnisse für Schneeschuhe nicht ausreichen, gehen wir die Tour mit Bergschuhen – die Schneelage ist kein Grund für eine Stornierung.

Faszinierende Winterlandschaft, leichte und wunderschöne Wanderungen, ein gigantischer Sonnenuntergang sowie Aufgang auf der Hochrieshütte machen diese Wintertour zu einem Highlight. Nimm dir die Auszeit in der Bergwelt der Chiemgauer Alpen, in der du ganz schnell deine Sinne nach innen richtest, entspannst und ganz tief in dich hineinsinkst. Yoga & Meditationseinheiten im hütteneigenen Yogaraum auf 1568m Höhe runden das Erlebnis ab.

TAG 1
Wir treffen uns um 9 Uhr am Parkplatz an der Festhalle in Aschau im Chiemgau. Dort starten wir unser kleines Abenteuer Richtung Hochries. Wir schnallen uns die Schneeschuhe an die Füße und lassen schon bald den Alltag hinter uns. Wir versinken in ein Meer aus Schnee, Bergen, Freiheit und Losgelöstheit. Mit jedem Schritt tauchen wir tiefer in die Entspannung. Du konzentrierst dich nur noch auf dich, deine Schneeschuhe, deinen Weg. Alles andere rückt in den Hintergrund. Zunächst durch den Wald, über freie Hänge und verschneite Wiesenrücken, immer weiter Richtung Riesenhütte an der wir Rast machen. Nach einer kleinen Stärkung geht es weiter zum Gipfelaufbau der Hochries (1658m). Am Gipfel angekommen genießen wir den herrlichen Rundumblick, beziehen unsere Zimmer und lassen den Abend beim einer entspannten Yoga-& Meditationseinheit im hütteneigenen Yogaraum und traumhaften Sonnenuntergang (bei gutem Wetter) ausklingen.

TAG 2
Bereits früh morgens treffen wir uns wieder im Yogaraum und starten den Tag so wie wir ihn beendet haben – mit Yoga und Meditation während wir gleichzeitig den gigantischen Sonnenaufgang durch die Fenster beobachten. In der Stille des Morgens nehmen wir mit allen Sinnen wahr, wie die Welt erwacht und die Sonnenstrahlen alles erwärmen. Nach einem gemütlichen Frühstück geht es wieder auf die Schneeschuhe. Heute erkunden wir die Gegend um die Hochries. Je nach Wetter- & Schneelage haben wir verschiedene Möglichkeiten – auf jeden Fall verbringen wir den ganzen Tag draußen in Verbindung mit der Natur, ganz bei uns und mit den Sinnen präsent. Den Abend lassen wir bei leckerem Abendessen und guten Gesprächen ganz entspannt ausklingen.

TAG 3
Auch diesen Tag starten wir im wunderschönen Yogaraum der Hütte. Ganz in Stille und Dankbarkeit begrüßen wir den neuen Morgen und richten uns aus für den letzten Tag unserer Tour. Mit fließenden Bewegungen mobilisieren wir unseren Körper und lassen unseren Geist erwachen. Hellwach und vollgeladen mit neuer Energie genießen wir ein letztes Mal unser Frühstück auf der Hütte und machen uns anschließend bereit für den Abstieg zurück zum Parkplatz. Auch hier suchen wir uns die schönste Route aus, je nachdem, was die Schneelage zulässt.
Ende der Tour ca. 13 Uhr

LEISTUNGEN
- 3 Tage Führung und Organisation durch geprüfte Bergwanderführerin - Tourenplanung / Orientierung / Erste Hilfe
- Reservierte Hütte (Mehrbettzimmer / zahlbar vor Ort)
- Schneeschuhe + Stöcke inklusive (leihweise)
- Indoor Meditationen & Yoga durch mich als geprüfte Meditations- & Yogalehrerin
- Kleine Gruppe max. 8 Teilnehmerinnen
- Mindestteilnehmerinnenzahl 6

Eine einmalige Auszeit für dich, die dich durch die Bewegung deines Körpers und deiner Seele in der Natur ins Spüren deiner inneren Welt bringt.

ANFORDERUNGEN
Du brauchst keine Vorkenntnisse im Schneeschuhgehen. Technisch einfache, aber lange Wanderungen über weitläufige Freiflächen und Wald, daher solltest du eine gewisse Grundfitness für ca. 4-5 Stunden Gesamtgehzeit mitbringen. 950 Höhenmeter im Auf- und Abstieg.

TREFFPUNKT
Parkplatz der Festhalle in Aschau im Chiemgau.

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

PREIS
350,- EURO
(inklusive Schneeschuhe + Stöcke - leihweise, Meditation & Yoga im Yogaraum auf 1568m Höhe, der eigens für uns reserviert ist)

ZUSATZKOSTEN
Übernachtungskosten + Verpflegung ca. 70€ je nach Verzehr, 7,50€ Hygienepauschale, Parkplatz.

ANMELDUNG
Online oder Formular

Sollten die Wetter-/Schneeverhältnisse für Schneeschuhe nicht ausreichen, gehen wir die Tour mit Bergschuhen – die Schneelage ist kein Grund für eine Stornierung.

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