



Veranstaltung: „SCHÖÖÖN.LANGSAM...“ Das Zeit.Genuss – Seminar für Frauen und Männer

- Termin:** Laut Terminkalender in Homepage oder Prospektbeilage
- Preis:** Laut Preisliste in Homepage oder Prospektbeilage
- Treffpunkt:** Kaisertal Parkplatz, Gasthaus Basislager, laut Terminkalender, 15 Uhr
- Gepäcktransport:**
Wenn vereinbart, ab dem Lagergebäude am Kaisertaltunnel Nord Portal. (Schotterwerk Ebbs) Gepäck bitte in die Gepäckkammer stellen und dringend mit Namen und „HBH“ kennzeichnen.
Parken am Kaisertal Parkplatz.
- Unterbringung:** wenn nicht anders vereinbart im Mehrbettzimmer(max. 4 Personen) mit den anderen Teilnehmern. DZ Verfügbarkeit gegen Aufpreis.
- Voraussichtliches Ende:** Laut Terminkalender, ca. 16 Uhr

Geplantes Programm „SCHÖN.LANGSAM...“ Das Zeit.Genuss – Seminar für Frauen und Männer

1. Tag: Treffpunkt um 15.00 Uhr am Kaisertal-Parkplatz beim Gasthaus Basislager. Brigitte Weninger, Ihre Wanderführerin und Seminarleiterin, begrüßt Sie und die Gruppe und wandert mit Ihnen in entspannten 3 h durchs Kaisertal zum Hans-Berger-Haus. Unterwegs lernen Sie nicht nur die Vielfalt der Natur und die anderen Teilnehmerinnen kennen, sondern lassen in einem kleinen Ritual auch die ganze Hektik des Alltags hinter sich.
Genüßliches Abendessen am Hans-Berger-Haus. Danach lockere „philosophische“ Gesprächsrunde über das Wesen der Zeit und Ihre persönlichen Seminarziele.

2. Tag: Die Entdeckung der Langsamkeit.

8.30 Uhr – Ruhiges Frühstück; Planung des Tages.

9.30 Uhr – Aufbruch zur ersten kurzen Genuss-Wanderung (Ziel je nach Wetterlage).

13.00 Uhr – Rückkehr zum Hans-Berger-Haus; Mittagspause; Zeit für „Himmelbett“, Siesta oder die Gipfelbibliothek.

15.00 Uhr – Genüsslicher Spaziergang / Gehmeditation. Unterwegs Wahrnehmungsimpulse für alle Sinne; Energieübung.

16.30 –19.00 Uhr – Seminarraum oder Bergwiese – Welcher Zeit-Typ bin ich? Zeiträuber und Zeitgeschenke; Der Zauber des Augenblicks.

19.00 Uhr – Abendessen; danach Zeit für intensive Gespräche.

3 Tag: Zeit für MICH

8.30 Uhr –Entspanntes Frühstück. Gemeinsame Tagesplanung.

9.30 Uhr – Genuss-Wanderung (Ziel nach Wetterlage); Achtsamkeits- und Energieübungen; intensives Naturerleben und -rituale. Schweigestrecke. Mittagsjause im Grünen.

14.00 Uhr – Rückkehr zum Hans-Berger-Haus; Kaffeepause und Frei-Zeit.

16.00 Uhr – Seminarraum oder Bergwiese – „Zeit für MICH“– Strategien für mehr Zeit und Genuss im Alltag.

19.00 Uhr – Genüssliches Abendessen; auf Wunsch Abendmeditation.

4. Tag: Zeit.Genuss

8.30 Uhr Frühstück; danach Packen und evt. Gepäcktransport vorbereiten.

9.30 Uhr – Seminarraum oder Bergwiese – Zusammenfassung der wichtigsten Erfahrungen und Zielsetzungen; persönliche Vorhaben fixieren.

11.00 Uhr – Spaziergang und Abschluss-Ritual.

12.00 Uhr – Seminar-Ende.

Rückkehr ins Tal „auf eigenen Wegen“; Ankunft Kaisertal-Parkplatz ca. 16 Uhr.

SEMINARLEITUNG:

Die Tirolerin Brigitte WENINGER gehört mit 55 Büchern in rund 30 Sprachen zu den international erfolgreichsten Autorinnen Österreichs. Zusätzlich ist sie als freie Journalistin, als Kreativberaterin und als Referentin in der Aus- und Fortbildung von PädagogInnen und BibliothekarInnen tätig. Sie engagiert sich intensiv für Lese- und Schreibförderung, Erzählkultur und soziales Lernen; und ist geprüfte Bergwanderführerin und Naturpädagogin. Mit Hüttenwirtin Silvia Huber initiierte sie das Frauen.Berge-Programm „Wilde Kaiserin“ und die Erste Gipfelbibliothek der Welt; mit Sohn Tom die Genuss-Buchhandlung fein.kost und das Literacy-Projekt „Kufstein liest!“

Standard-Ausrüstung

- Funktionelle Bergbekleidung
- Regenschutz
- Gutpassende Leichtbergsschuhe (Wanderschuhe) mit Profilsohle
- Hausschuhe für die Hütte
- Kleines Verbandzeug mit Blasenpflaster
- Trinkflasche/Sitzunterlage
- Sonnencreme und Sonnenbrille
- Freizeitbekleidung nach Belieben (Gewicht sparen!)
- Gut sortierter Waschbeutel (unnötiges raus!) und Handtuch; Fön vorhanden

BITTE SCHREIBBLOCK , STIFTE UND SITZUNTERLAGE MITBRINGEN!