



Veranstaltung: „Weg der Wilden Kaiserin“
Neue Wege für Frauen MODUL I

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 nach Verfügbarkeit gegen Aufpreis.

Voraussichtliches Ende: Laut Terminkalender, ca. 16 Uhr

Sonstiges: Sie sollten ausreichend Kondition für rund 4-stündige Wanderungen haben.

Geplantes Programm: Der Weg der Wilden Kaiserin

Neue Lebenswege für Frauen

1. Tag: Treffpunkt um 15.00 Uhr am Kaisertal-Parkplatz beim Gasthaus Basislager. Brigitte Weninger, Ihre Bergwanderführerin und Seminarleiterin, begleitet Sie entspannt in 3 Stunden durchs Kaisertal zum Hans-Berger-Haus. Unterwegs lernen Sie nicht nur die anderen Teilnehmerinnen besser kennen, sondern werfen in einem Ritual Alltagshektik und vergangene Belastungen ab und öffnen sich für Neues. Genüssliches Abendessen am Hans-Berger-Haus; anschließend Vorschau auf die kommenden Tage und weitere Gespräche.

2. Tag: ERFOLG IST.

8.30 Uhr – Frühstück. Auswahl des Wanderziels je nach Wetter.

9.30 Uhr –Wanderung, unterbrochen durch Achtsamkeitsübungen. Mittagsrast im Freien.

Lockere Ideensammlung: Welche Werte und Glaubenshaltungen wirken in den wichtigsten

Bereichen meines Lebens? (Familie/Beziehungen; Beruf/Finanzen; Gesundheit/Körper; persönliches und spirituelles Wachstum)

15.00 Uhr – Rückkehr zum Hans-Berger-Haus; Kaffeepause; Siesta oder Freizeit

17 bis 19.00 Uhr – Seminarraum oder Bergwiese – „Werte-Ranking“; Ziele fokussieren.

19.00 Uhr – Abendessen (drinnen oder draußen); Tagesrückblick und Vorschau

3 Tag: „KAISERIN“ IN MEINEM LEBEN SEIN.

8.00 Uhr – Frühstück.

9.00 Uhr – Seminarraum oder Bergwiese – Einfache Tagesplanung als Metapher für die Lebensplanung: Wirkungsvolle Strategien, um wirklich zu erreichen, was wir wollen. Ziele und Ergebnisse klar definieren.

10.30 Uhr – Kleine Rundwanderung; unterbrochen durch Achtsamkeitsübungen

12.30 Uhr – Rückkehr zum Hans-Berger-Haus; Mittagsrast

14.30 Uhr – Seminarraum oder Bergwiese – „Mein persönlicher Weg“. Gemeinschafts- und Einzelarbeit an einzelnen Lebensbereichen. „Kaiserin“ in meinem Leben sein.

17.00 Uhr – Spaziergang zum Kopfdurchlüften; Energieübung.

19.00 Uhr – Abendessen; danach Zeit zum Reden und Entspannen.

4. Tag: NEUE WEGE.

8.00 Uhr – Frühstück. Danach Packen und evt. Gepäcktransport vorbereiten.

9.00 Uhr – Seminarraum oder Bergwiese – Zusammenfassung der wichtigsten Schritte auf dem „Weg der Wilden Kaiserin“ – Rückblick und Vorausschau.

10.30 – Kleiner Spaziergang und Abschlussritual in der Natur.

12.00 Uhr – Seminar-Ende.

Auf Wunsch noch Mittagessen oder Kaffeepause an der Hütte; Rückkehr ins Tal „auf eigenen Wegen“; Ankunft beim Kaisertalparkplatz 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 Leichtbergschuhe (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 NOTIZBUCH / ARBEITSBUCH UND STIFT UND SITZUNTERLAGE MITBRINGEN!