

Carpe Diem

Genußwandern in den Alpen

Tilman Schoch, Bergwanderführer
Mitglied im Verband der steirischen Bergwanderführer

Gemütliches Wanderwochenende mit QiGong

6. – 8. Juli 2012

Wandern und QiGong – eine interessante Verbindung! Während eines Wanderwochenendes in den Kitzbühler Alpen mit Übernachtung auf einer gemütlichen Berghütte werden wir immer wieder praktische Übungen der in der Traditionellen Chinesischen Medizin fest verankerten Heilmethode kennenlernen.



Nach etwa 4,5 Stunden Fahrt treffen wir uns am Freitag um 17 Uhr in Westendorf im Brixental. Gemeinsam steigen wir in etwa 45 Minuten auf einem breiten Fahrweg hinauf zur Alpenrosehütte (1563m; Gepäcktransport möglich). Die urgemütliche Hütte liegt auf aussichtsreichem Platz inmitten von Almwiesen. Wir lassen uns vom freundlichen Hüttenpersonal verwöhnen. Am Samstag starten wir zu einer einfachen Wanderung.

Möglich ist die Besteigung des Brechhorns (2031m). Am Nachmittag kehren wir zur Hütte zurück. Am Sonntag steigen wir nach einem ausgiebigen Frühstück wieder zu unseren Autos ab. Auf Wunsch kehren wir auf der Heimfahrt noch in einem gemütlichen Brauereigasthof in der Nähe von München ein.

Während der 2,5 Tage wird uns Stephanie Ehrmann (Entspannungspädagogin SKA) immer wieder mit Übungen aus dem QiGong vertraut machen. Auf Wunsch können auch andere Körper-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen einfließen.

Preis:

bei 3-5 Teilnehmern: 150.- Euro

ab 6 Teilnehmern: 130.- Euro

Leistungen:

Organisation und Führung, Anleitung von Körper- und Entspannungsübungen

Zusätzliche Kosten:

2x Übernachtung im Matratzenlager mit Halbpension (2x36 Euro), Anreise, sonstige Verpflegung

Anmeldeschluß: Sonntag, 17. Juni 2012

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tilman Schoch, Steinbühl 23, 74535 Mainhardt;

carpe-diem-bergwandern@web.de

www.carpe-diem-bergwandern.de