DEM MOMENT AUF DER SPUR

Skitouren in Achtsamkeit

24. - 27. MÄRZ 2022
NEUE BAMBERGER HÜTTE (KITZBÜHELER ALPEN)

Diese Tage könnten etwas sein für dich, wenn Du …

- Skitouren als Erlebnis von Verbundenheit mit Natur, Gruppe und dir selbst erfahren möchtest.
- Dem Phänomen Achtsamkeit näher auf die Spur kommen willst.
- Deine Wahrnehmung weiter sensibilisieren möchtest.

DEM MOMENT AUF DER SPUR

Kennst du die Momente, in denen du dich so ganz verbunden fühlst – mit der Natur, mit den Menschen rund um dich, mit dir selbst? … wenn du so ganz im Hier und Jetzt bist – keine Gedanken an gestern oder morgen?

Skitouren bieten uns ein großartiges Potential, diesen achtsamen Momenten auf der Spur zu sein. Achtsamkeit ist in aller Munde. Viele reden davon, immer mehr praktizieren sie. Aber was tut man genau, wann man achtsam ist? Was passiert da? Und überhaupt: was gibt es da zu praktizieren, zu üben, … ?

In diesen Tagen wollen wir diesen Fragen nachgehen – im wahrsten Sinne des Wortes. Wir wollen Skitouren dazu nützen, dem Erlebnis Achtsamkeit auf die Spur zu kommen.

Elemente dieser Tage

- Täglich eine Skitour von 4-5 Stunden
- Achtsamkeit – in Theorie und Praxis
- Momente der Stille – während der Skitouren wie auch in der Hütte
- Kurze Solo-Momente in der Natur

ORGANISATORISCHES

Voraussetzungen

- Die Touren sind für leicht Fortgeschrittene ausgelegt (Kondition für 600-1000 Höhenmeter / Tag; sicherer Stemmschwung im Gelände).
- Eigene Ausrüstung (Tourenski, Felle, Stöcke; LVS Gerät, Lawinenschaufel und -sonde).
- Neugier, Offenheit und Interesse gegenüber dem Thema Achtsamkeit.

Leiter

Markus Stockert

staatl. gepr. Berg- u. Skiführer; Selbständiger Trainer, Coach und Supervisor; lebt mit seiner Familie in Oberalm; www.stockert.cc

Peter Hofmann

International tätiger Trainer, Moderator, Lektor und Prozessbegleiter; ausgebildeter Achtsamkeitstrainer; lebt mit seiner Familie in Wien; www.limina.at

Kosten

Seminargebühr: 360,- EUR per Person (290,- EURO bei verbindlicher Anmeldung bis 31.12.2021)
zusätzliche Kosten auf der Hütte: 48,- EUR / Nacht inkl. HP / Person (f. AV-Mitglied im Mehrbettzimmer); inkl. Materialtransport

Anmeldung und Infos:

Anmeldeschluß: 27.2.2022
markus@stockert.cc
peter.hofmann@limina.at