

Wildniswandeln in den Bergen für Frauen

Dienstag 06.08.24 – Samstag 10.8.24. in der Kreuzeckgruppe (Kärnten)



- Lust auf Laufen und Lauschen?
- Lust auf ein Abenteuer und jedes Wetter?
- Lust auf einen Kreis netter Frauen?
- Lust auf Berge und Weitblick?
- Lust auf Auszeit und Stille?

In Stille und Achtsamkeit, mit dir im Kontakt und im Kreis anderer Frauen unterwegs in der Einsamkeit der Berge wandelst du über kleine Pfade. Wir wandern gemeinsam 5 Tage von Hütte zu Hütte durch die sehr einsame Kreuzeckgruppe in Kärnten. Dies gibt dir im geschützten Rahmen die Möglichkeit mit einem Anliegen in der Wildnis unterwegs zu sein. In erster Linie wandern wir täglich 5-7 Stunden mit eigenem Rucksack durch bergiges Gelände, wo eine gute Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich ist. In dieser Zeit wirst du das Alltagsgepäck hinter dir lassen und einen Raum öffnen für ein Anliegen oder Fragen, die du beim Gehen in deinem Herzen bewegst. Die Natur ist dabei der Spiegel und wird dir Erkenntnisse und neue Perspektiven schenken. Wir beginnen den Tag immer mit einer Austauschrunde und unterstützen das Eintauchen mit Achtsamkeitsübungen, kleinen Inspirationen und Ritualen. Dies richtet sich aber sehr nach dem Wetter, was Sonne, Regen, Wind und Kälte beinhalten kann.

Dich begleiten sowohl für die äußere als auch Deine innere Wildnis zwei erfahrene Bergfrauen und Beraterinnen, so dass es während des Weges immer wieder die Möglichkeit für ein Walk and Talk gibt. Die bewirtschafteten Hütten sind zwar klein, aber wir werden nicht unter uns sein. Dort bekommen wir warmes Abendessen und Frühstück, nur den Proviant für zwischendurch, den Hüttenschlafsack und Wechselkleidung müssen wir in unseren Rucksäcken mitnehmen.

Voraussetzungen: Du bist trittsicher und schwindelfrei, kannst ca. 10 km und 800 Höhenmeter am Tag im Gebirge schaffen und deinen Rucksack selber tragen. Die Tour, die wir gehen, beträgt insgesamt ca. 52 km und ca. 3000 Höhenmeter.

Wegbegleiterinnen:

- Kathi Lacher (Systemische Familientherapeutin, Bergfrau, professionell in Klopfakupressur, Mutter von drei Kindern) www.kathrinlacher.de
- Franziska Schmuck (Systemische Coach und Supervisorin, Wildniswandlerin, Mutter von drei Kindern) www.franziska-schmuck.de

Kosten: Übernachtung und Halbpension ca. 50.- pro Nacht (je nach Alpenvereinsmitgliedschaft und Verzehr) Organisation und Begleitung: 500.-

Organisation und Anmeldung: Persönliches Vorgespräch ist unbedingt notwendig
Anreise mit Zug und Bus ist möglich