

EinfachSEIN auf der ALM

Qigong und Gehen, mit allen Sinnen in Natur und Einfachheit

TURNAUER ALM 18.9. bis 21.9.2025

Es ist Zeit für ein etwas anderes Seminar.

Der äußere Rahmen lädt zur Einfachheit ein - das Schutzhaus Turnaueralm ist unser Basislager. Dort finden wir Schutz, Nahrung und Wärme - und auch ein gutes Achterl.

Das Wertvolle liegt im Einfachen und Achtsamen.

Unser „Seminarraum“ ist die Weite des Himmels, sind die Berge, Almen, Wiesen und im Fall von Schlechtwetter auch die Gaststube im Schutzhaus. Wir bewegen uns beschaulich im Gelände, so wie es den Möglichkeiten in der Gruppe entspricht und verbringen viele Stunden im freien Raum.

An besonderen Plätzen üben wir Qigong oder strömen oder genießen in Stille, was ist oder nähren uns mit Speis und Trank und Gespräch.....In dieser Kombination findet Bewegtes und Berührendes ein Miteinander.

Am 18.9. wandern wir gemeinsam mit unseren Sachen zur Alm - je nachdem, von wo die Teilnehmenden anreisen wird sich die Route entscheiden.

Ein feines Abendessen erwartet uns auf der Alm.

Freitag und Samstag sind dem Durchstreifen der Region gewidmet - mit allen Sinnen. Ausströmen und wieder Heimkehren.

Am Sonntag ist dann der gemeinsame Weg zurück zu unserem jeweiligen Transportmittel und Heimreise.

Das ist der grobe Rahmen unserer gemeinsamen Zeit und das Konkrete füllt sich im EinfachSEIN, miteinander.

Voraussetzung ist eine Grundfitness, damit Wanderungen im gemäßigten Gelände möglich sind und die Freude am Sein mit/in Natur.

Qigong- und Jin Shin Jyutsu-Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung.

Solltest Du unsicher Sein, ob diese Tage für Dich geeignet sind, dann lass uns das persönlich besprechen. (0664/5026041 oder maria@lanser.at)

Basislager: Schutzhaus Turnauer Alm (www.turnaueralm.at)

Preise:

Unterkunft: 228.- inkl. Halbpension im Mehrbettzimmer

198.- inkl. Halbpension im Bettenlager

(Getränke werden individuell abgerechnet und event. kommt noch eine Jausenverpflegung dazu, je nach geplanter Wanderung)

Seminarbegleitung: 230.-

Frühbucherpreis bei Anmeldung und Bezahlung bis 31.7.2025: 210.-

Anreise ist abhängig von den Teilnehmenden und wenn möglich werden Fahrgemeinschaften gebildet.

MindestteilnehmerInnenzahl: 6 Personen

Seminarleitung:

Mag. Maria Lanser-Sommer

Qigong-Lehrerin, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und -Selbsthilfelehrerin,
wanderfreudige Naturliebhaberin (www.lanser.at)

