

Emotionales Wandern in den Bergen

„unterwegs -sein - innehalten staunen lauschen sich selbst erfahren“



Termin: 18. August 14.00 Uhr bis
21. August 2010 14.00 Uhr

Ort: E.T. Compton-Hütte,
Berg im Drautal, Oberkärnten
Hütte des Österreichischen Alpenvereins,
Sektion Austria
Hüttenwirtsleute Maria und Toni Taurer
9771 Berg/Drau, Ebenberg
1H 0676/92 18 118
E maria.taurer@aon.at

Wegbegleiter: Rudi Rumpl
Lebens- und Sozialberater,
Supervisor, Coach, Hospizreferent
BeWegungsBegleiter
9900 Lienz, Bründlanger 4
H 0664 18 18 297
HP www.rudi-rumpl.at
E info@rudi-rumpl.at

Anmeldung: Rudi Rumpl
E info@rudi-rumpl.at
9900 Lienz, Bründlanger 4
H 0664 18 18 297

Anmeldeschluss 15. Juli 2010

Weitere Informationen nach der
Anmeldung

Kosten: Seminar und Aufenthaltskosten
€ 450,- (€ 260,- VP € 190,- 3 ½ Tage)
ÖAV Mitglieder
€ 410,- (€260,- VP € 150,- (3 ½ Tage)
Aufhaltskosten werden direkt mit der
Hüttenwirtin abgerechnet

Teilnehmer: Zwischen 8 und 15 Personen
Jeder der sich auf dem Weg zu sich machen
will und die Berge liebt

Inhalt und Ziele:

- Aus der Natur lernen mit alle Sinne unterwegs sein
- Lebenscoaching beim Wandern mit Gefühl den Gipfel erreichen
- Beim Wandern sich selbst erfahren und Heil werden
- Das Leben und den Weg bewusst gehen.
Denn: **Es vergeht nicht die Zeit sondern das Leben!**
- Selbstdisziplin, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstmotivation festigen
- Durch meditatives Wandern sich entspannen
- Kraft schöpfen beim Wandern um den Alltag gut bewältigen zu können
- Umgang mit Belastungen des Alltags
- Ziele formulieren, damit Ziele auch erreicht werden können

Methoden: Konzepte aus der Gruppendynamik, kreative
Medien, Bioenergetische Übungen und Breema
Körperarbeit, Stille- und Meditationsübungen,
bei Bedarf sind Einzelgespräche möglich.

