



Hütten-Wandertage

meditativ

auf dem Berliner Höhenweg
im Zillertal

in Kooperation mit der DAV-Sektion Kassel

Sich gründen – sich öffnen

7. Juli bis 13. Juli 2019
(Sonntag bis Samstag)

Unsere Wandertage beginnen im Stillupstal, von dort bewegen wir uns einige Etappen auf dem Berliner Höhenweg. Die Kasseler Hütte (2177m) bietet eine erste Basis, die Hüttenwandertage enden auf der Berliner Hütte. Zu Beginn nehmen wir uns Zeit, anzukommen – wo? Im Inneren, in der Verbindung mit dem Außen, der grandiosen Landschaft des Stillupgrundes. An den folgenden Wandertagen unterstützen uns Kum Nye Übungen und weitere Achtsamkeitsübungen. Den Abschluss bildet ein Meditationstag rund um die Berliner Hütte. Sind Körper und Geist, das Innere und das Außen wieder neu miteinander in Einklang, entsteht ein Erleben von „Nichts fehlt“, eine ganz natürliche Dankbarkeit und Offenheit. Diese Erleben wollen wir nutzen, um Fragen, die für unser Leben wirklich wichtig sind, aus der inneren Weisheit zu betrachten.

Elemente des Seminars: angeleitete Meditations- und Kum Nye Übungen * stille Meditation * Austausch * Wander-Tagesetappen werden gemeinschaftliche durchgeführt.

Teilnehmerzahl: 5 bis 8 Teilnehmer/innen (mit Bergerfahrung).

Kursgebühr: 240 €
(bei Anmeldung 8 Tage od. weniger vor Seminar: 280 €)

zzgl. Kosten für Übernachtungen und Verpflegung:
pro Tag ca. 50 bis 70 Euro auf den Hütten (ca. 350€-490€).

Anmeldung aus organisatorischen Gründen bitte
möglichst bis 15. Juni 2019.

direkt bei Lilo Lenz

Gesundheitspraktikerin ^{BfG} – Meditationslehrerin
Autorisierte Kum Nye Lehrerin

Tel: 08341 – 9343 878
e-mail: info@lilo-lenz.de
www.lilo-lenz.de



Für Fragen zum
Seminar stehe ich
gerne zur Verfügung.



Hütten-Wandertage – **meditativ** – auf dem Zillertaler Höhenweg

7. Juli bis 13. Juli 2019 (Sonntag bis Samstag)

geplanter Ablauf:

- 07. Juli 19 – Anreise; 17.30 Uhr: Treffpunkt Hüttenterrasse Grüne-Wand; Abendeinheit
 - 08. Juli 19 – Meditation im Stilluptal; Aufstieg auf dem Normalweg zur Kasseler Hütte
 - 09. Juli 19 – Besteigung Hüttengipfel (Grüne Wand oder Gfallenspitze)
 - 10. Juli 19 – Übergang zur Greizer Hütte
 - 11. Juli 19 – Übergang zur Berliner Hütte
 - 12. Juli 19 – Meditationstag rund um die Berliner Hütte
 - 13. Juli 19 – Abstieg zum Breitlahner – gemeinsamer Abschluss; Seminarende: ca. 14.00 Uhr
- Rückfahrt mit dem Bus nach Mayrhofen.**

Änderungen vorbehalten.

Bergsteigerische Anforderungen:

Grundkondition sowie Trittsicherheit

Kondition für Gipfelbesteigung sowie Hüttenwanderungen (ca. 4 bis 7 Stunden, normales Wandertempo; kein Rennen), Erfahrung im Bergwandern und Rucksacktragen.

Ausrüstungsliste wird zur Verfügung gestellt, sowie der Flyer „Zillertaler Runde“ des Deutschen Alpenvereins. Rucksack wird selbst getragen.

- bei Fragen bitte melden!

Die Wander-Tagesetappen werden gemeinschaftlich durchgeführt, wenn möglich mit wechselnder Spitze.

Seminarzeiten: Beginn 2019: 07. Juli um 17.30 Uhr Grüne Wand Hütte im Stilluptal,

Seminarende: Samstag, 13. Juli 2019. gg. 14.00 Uhr an der Talhütte Berglahner (Bushaltestelle Talbus).

Es handelt sich um einfache Unterkünfte, die der hochalpinen Landschaft entsprechen.

Das Seminar findet zum Großteil draußen statt. Da wir wetterabhängig sind, **braucht es von allen etwas Flexibilität. Änderungen im Ablauf vorbehalten.**

Anmeldung wird per mail (oder Post, soweit keine mail vorhanden) bestätigt und somit verbindlich.

Sie erhalten eine Rechnung über die Kursgebühr.

Stornierungsregel: 20 € Bearbeitungsgebühr; bei Absage 8 Tage oder weniger vorher: 90 €.

Die Kosten für Übernachtungen und Ihre Verpflegung begleichen Sie bitte in bar vor Ort.

Ca. 3 Wochen vorher erhalten Sie eine Liste mit Ausrüstungsempfehlungen sowie weitere Informationen zur Anreise und Ablauf/Organisation. **Die Betten-Organisation obliegt jeweils den Hüttenwirten!**

Das Seminar findet bei jedem Wetter statt, außer der Aufstieg ist wetter/schneebedingt gar nicht möglich. In dem Fall wird das Seminar abgesagt. Gebühr wird bis auf 20 € rückerstattet.

Bitte geben Sie bei Anmeldung Ihren

-Übernachtungswunsch (DAV-Mitglied/Nicht-Mitglied im Lager oder Zimmerlager; die Zimmervergabe erfolgt durch die Hüttenwirte!) und Anreiseform (PKW, Öffentlich) mit an.

Anreise mit den Öffentlichen empfohlen!

Anfahrt mit der Bahn bis Mayrhofen. Dort mit dem Bus ins Stilluptal. Rucksack-Transport auf die Kasseler Hütte möglich. Rückfahrt: mit dem Bus vom Breitlahner nach Mayrhofen.



Bei Ihrer Anmeldung gilt folgender Haftungsausschluss:

Für Bergunfälle übernehme ich keine Haftung. Die Wanderungen werden gemeinschaftlich durchgeführt.

Sollten Sie kein DAV-Mitglied sein (<http://www.alpenverein.de/aktuelles-info/versicherungen>), **dann ist dringend empfohlen**, für diese Tage eine Risiko-Unfallversicherung einschl. Rücktransport abzuschließen.

Dies geht auch online und kostet 5-10 Euro (z.B. Ergo Direkt). Ich gehe davon aus, dass Sie physisch und psychisch gesund sind.