

# Kraftvoll, vital und herzlich. Ein Bergabenteuer für Frauen.

Montag 17.06. - Freitag 21.06.2024

Du freust Dich gemeinsam mit wander - und abenteuerlustigen Frauen unterwegs zu sein und wünschst Dir am Abend ein komfortables Hotel mit Wellnessbereich. Und Du liebst es Entspannung und Abenteuer zu erleben, in das Yin und Yang des Lebens einzutauchen und den Kontakt zur Natur zu intensivieren. Du freust Dich darauf frische Wildkräuter zu sammeln und diese zu leckeren Smoothies und Salaten zu verarbeiten. Ein abwechslungsreiches Programm mit Wandertouren, Naturerlebnissen und Wellness lässt Dich Glückseligkeit erleben. Wir freuen uns auf Dich.

Programm:

Sonntag: Anreise mit einem Abend zur freien Gestaltung

Montag 06.05.2023

8.00 Uhr gemeinsames Frühstück

9.30 Uhr Kennenlernen bei der ersten Wanderung zur Eckenhütte -

Kräuter sammeln, Meditation und Atemtechniken genießen, Schritttechnik verfeinern

SunMuDo (koreanische Kampfkunst) genießen

Gemeinsames Abendessen im Hotel nach Absprache

Dienstag: 07.05.2023

8.00 Uhr gemeinsames Frühstück

9.30 Uhr Naturerlebnis rund um die Kuhfluchtfälle in Farchant

Kräuter sammeln, Flußmeditation und SunMuDo (koreanische Kampfkunst) genießen

Überraschung am Lagerfeuer

Gemeinsames Abendessen im Hotel nach Absprache

Mittwoch: 08.05.2023

8.00 Uhr gemeinsames Frühstück

9.30 Uhr Fahrt nach Oberammergau und Besteigung des Kofels, Trittsicherheit und

Schwindelfreiheit erforderlich. Kräuter sammeln

**Am Nachmittag: Jause und Entspannung bei einer wundervollen Wellnessmassage (Option 1)**

Gemeinsames Abendessen im Hotel nach Absprache - Wildkräutersalat mit unseren Kräutern

Donnerstag: 09.05.2023

8.00 Uhr gemeinsames Frühstück

9.00 Uhr Fahrt zum Kesselberg bei Urfeld - Besteigung des Jochbergs - Inspiration am Gipfel

**Am Nachmittag: Jause und Entspannung bei einer wundervollen Wellnessmassage (Option 2)**

Gemeinsames Abendessen im Hotel nach Absprache - Wildkräutersalat mit unseren Kräutern

Freitag: 10.05.2023

8.00 Uhr gemeinsames Frühstück

9.00 Uhr Ausklang der Woche. Wanderung durch die spektakuläre Partnachklamm, Meditation am Fluß im Anschluss Mittagessen auf der Kaiserschmarrn Alm

ca. 14.30 Uhr Verabschiedung und Heimreise

Wir behalten uns vor ja nach Wetterbedingungen und Gruppenwunsch die Tourenziele anzupassen. Auch die Zeiten können sich ggf. verschieben. Diesbezüglich bitten wir Flexibilität mitzubringen.

Voraussetzung: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

Kondition für 400 - 800 Hm im Auf- und Abstieg, plus 4 - 6 km

### **Leistungen:**

5x Übernachtung inklusive 4-Gang Halbpensionsmenü

5x Transfer zu den Startpunkten

1x Massage deiner Wahl (25 Minuten)

Tägliche Lunchpakete vom Frühstücksbuffet zum Selberpacken.

Zusatzkosten: Eintritt Partnachklamm, ggf. Bergbahntickets und Hütteneinkehr

5 x Wanderungen im Werdenfelser Land mit genußvollen Naturerlebnissen

4 x Kräuterwanderungen

5 x Naturmeditation und Atemtechniken

5 x tägliches Üben der Schritttechnik

2 x SunMuDo Übungen (koreanischer Kampfkunst)

1 x Lagerfeuer mit Überraschung

### **Packliste**

- Wanderschuhe oder feste Sportschuhe
- optional Barfußschuhe ( nicht für jede Tour geeignet )
- Wandersocken
- Tagesrucksack mit Regenhülle
- Trinkflasche / ggf. Thermoskanne
- Brotzeitdose
- Bequeme Wanderhose ( 1x kurz, 1x lang )
- Fleecejacke
- Sportunterwäsche ( synthetisch oder aus Merinowolle )
- Sport T-Shirts
- Sonnenbrille, Sonnenhut, Sonnencreme
- Mütze, Handschuhe je nach der aktuellen Schnee- und Wetterlage in den Bergen
- Regenjacke, Regenhose, Regenschirm
- Wanderstöcke
- ggf. Sitzkissen ( wie eine Isomatte )
- Meditationskissen und Yogamatte (falls vorhanden)
- Handy
- Bargeld für die Hütten
- Blasenpflaster ( Compeed )
- ggf. Medikamente
- Abendbekleidung

# Wanderlust - Aktiv die Werdenfelser Berge genießen

Montag 02.09. - Freitag 06.09.2024

Du hast Freude daran Dich im Urlaub aktiv zu bewegen, in wunderschönen Berglandschaften unterwegs zu sein, Aussichten zu genießen und die bayerische Hüttenkultur zu erforschen. Außerdem hast Du schon oft davon geträumt, auf die Zugspitze zu gehen und freust Dich jetzt mit einer motivierenden Gruppe dieses Abenteuer zu erleben. Diese Woche jagt ein Highlight das Nächste. Das Programm verspricht Wellness für Körper, Geist und Seele. Unsere Abende klingen gemütlich mit herrlichen Geschichten im Hotel aus. Wir freuen uns auf Dich.

Programm:

Sonntag: 01.09.2023

Anreise mit einem Abend zur freien Gestaltung

Montag 02.09.2023

7.30 Uhr gemeinsames Frühstück  
8.45 Uhr Start zum Kennenlernen bei der ersten Wanderung auf den Wank -  
Meditation am Berg, Schritttechnik verfeinern - Inspiration am Gipfel  
Gemeinsames Abendessen im Hotel nach Absprache

Dienstag: 03.09.2023

7.30 Uhr gemeinsames Frühstück  
8.45 Uhr Tagesziel heute ist die wunderschön gelegene Stepbergalm - die Ruhe genießen  
**Am Nachmittag: Jause und Entspannung bei einer wundervollen Wellnessmassage (Option 1)**  
Gemeinsames Abendessen im Hotel nach Absprache

Mittwoch: 04.09.2023

7.30 Uhr gemeinsames Frühstück  
8.30 Uhr Fahrt nach Oberammergau und Besteigung des Kofels -  
Vorbereitungstour für die Zugspitze ( Trittsicherheit und Schwindelfreiheit )  
**Am Nachmittag: Jause und Entspannung bei einer wundervollen Wellnessmassage (Option 2)**  
Gemeinsames Abendessen im Hotel nach Absprache

Donnerstag: 05.09.2023

7.30 Uhr gemeinsames Frühstück  
8.30 Uhr gemeinsame Fahrt nach Ehrwald. Besteigung der Zugspitze über´s Gatterl mit der  
Unterstützung der Ehrwalderalm Bahn. (Bei Bedarf: 350 Hm können noch durch die Fahrt von  
Sonnalpin bis zum Gipfel erspart werden ) Im Anschluß Abfahrt mit der Zugspitzbahn nach  
Ehrwald. Transfer nach Garmisch-Partenkirchen  
Gemeinsames Abendessen im Hotel nach Absprache

Freitag: 06.09.2023

7.30 Uhr gemeinsames Frühstück  
8.45 Uhr Start zum Ausklang der Woche. Wanderung durch die spektakuläre Partnachklamm und  
Mittagessen auf der Kaiserschmarrn Alm  
ca. 14.30 Uhr Verabschiedung und Heimreise

Wir behalten uns vor ja nach Wetterbedingungen und Gruppenwunsch die Tourenziele anzupassen. Auch die Zeiten können sich ggf. verschieben. Diesbezüglich bitten wir Flexibilität mitzubringen.

Voraussetzung: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit  
Kondition für 800 - 1400 Hm im Auf- und Abstieg, plus 8 - 12 km

### **Leistungen:**

5x Übernachtung inklusive 4-Gang Halbpensionsmenü  
5x Transfer zu den Startpunkten  
Eine Massage deiner Wahl (25 Minuten)  
Tägliche Lunchpakete vom Frühstücksbuffet zum Selberpacken.  
Zusatzkosten: Eintritt Partnachklamm, ggf. Bergbahntickets und Hütteneinkehr  
5 x Wanderungen im Werdenfelser Land mit fantastischen Aussichten und Gipfeln  
5 x tägliches Üben der Schritttechnik - Vorbereitung auf die Zugspitztour  
5 x Erholung und Inspiration beim Wandern  
5 x Naturwissen über die Werdenfelser Kräuter, Bäume und Tiere

### **Packliste**

- Wanderschuhe ( wichtig: Knöchelhoch - am besten Kategorie B/C)
- Wandersocken
- Tagesrucksack mit Regenhülle
- Trinkflasche / ggf. Thermoskanne
- Brotzeitdose
- Bequeme Wanderhose ( 1x kurz, 1x lang )
- Fleecejacke
- Sportunterwäsche ( synthetisch oder aus Merinowolle )
- Sport T-Shirts
- Sonnenbrille, Sonnenhut, Sonnencreme
- Mütze, Handschuhe je nach der aktuellen Schnee- und Wetterlage in den Bergen
- Regenjacke, Regenhose, Regenschirm
- ggf. Sitzkissen ( wie eine Isomatte )
- Wanderstöcke
- Handy
- Bargeld für die Hütten
- Blasenpflaster ( Compeed )
- ggf. Medikamente
- Abendbekleidung

# Erfrischende Inspirationen in den Bergen

Montag 06.05.- Freitag 10.05.2024 über Christi Himmelfahrt

Du möchtest eine wundervolle Woche mit einer fantastischen Mischung aus Naturerlebnissen, Wanderungen und Meditation erleben, Glückseligkeit und Zufriedenheit in der Gegenwart bewußt spüren und liebevolle Menschen kennenlernen. Du wünschst Dir Deinen Kopf frei zu bekommen und neue Inspiration zu genießen. Hier im Werdenfelser Land bist Du in den besten Händen. Los geht's, es ist Dein Leben.

Programm:

Sonntag: Anreise mit einem Abend zur freien Gestaltung

Montag 06.05.2023

8.00 Uhr gemeinsames Frühstück

9.30 Uhr Kennenlernen bei der ersten Wanderung zur Eckenhütte -

Kräuter sammeln, Meditation und Atemtechniken, Schritttechnik erlernen

Gemeinsames Abendessen im Hotel nach Absprache

Dienstag: 07.05.2023

8.00 Uhr gemeinsames Frühstück

9.30 Uhr Wanderung um den wunderschön gelegenen Eibsee

Meditation am Wasser, im Wald und beim Gehen, SunMuDo Bewegungen

kennenlernen (koreanische Kampfkunst) am Eibseestrand

Gemeinsames Abendessen im Hotel nach Absprache

Mittwoch: 08.05.2023

8.00 Uhr gemeinsames Frühstück

9.30 Uhr Fahrt nach Oberammergau und Besteigung des Kofels, Kräuter sammeln

**Am Nachmittag: Jause und Entspannung bei einer wundervollen Wellnessmassage (Option 1)**

Gemeinsames Abendessen im Hotel nach Absprache - Wildkräutersalat mit unseren Kräutern

Donnerstag: 09.05.2023

8.00 Uhr gemeinsames Frühstück

9.30 Uhr Rund um die Kuhfluchtfälle in Farchant, Flußmeditation, Kräuter sammeln,

SunMuDo Bewegungen (koreanische Kampfkunst)

**Am Nachmittag: Jause und Entspannung bei einer wundervollen Wellnessmassage (Option 2)**

18.30 Uhr Abendessen - - Wildkräutersalat mit unseren Kräutern

Freitag: 10.05.2023

7.30 Uhr gemeinsames Frühstück

8.45 Uhr Start zum Ausklang der Woche. Wanderung durch die spektakuläre Partnachklamm und

Mittagessen auf der Kaiserschmarrn Alm

ca. 14.30 Uhr Verabschiedung und Heimreise

Wir behalten uns vor ja nach Wetterbedingungen und Gruppenwunsch die Tourenziele anzupassen. Auch die Zeiten können sich ggf. verschieben. Diesbezüglich bitten wir Flexibilität mitzubringen.

Voraussetzung: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

Kondition für 800 - 1000 Hm im Auf- und Abstieg, plus 8 - 15 km

### **Leistungen:**

5x Übernachtung inklusive 4-Gang Halbpensionsmenü

5x Transfer zu den Startpunkten

Eine Massage deiner Wahl (25 Minuten)

Tägliche Lunchpakete vom Frühstücksbuffet zum Selberpacken.

Zusatzkosten: Eintritt Partnachklamm, ggf. Bergbahntickets und Hütteneinkehr

5 x Wanderungen im Werdenfelser Land mit genussvollen Naturerlebnissen

4 x Kräuterwanderungen

5 x Naturmeditation und Atemtechniken

5 x tägliches Üben der Schritttechnik

2 x SunMuDo Übungen (koreanischer Kampfkunst)

### **Packliste**

- Wanderschuhe
- Wandersocken
- Tagesrucksack mit Regenhülle
- Trinkflasche / ggf. Thermoskanne
- Brotzeitdose
- Bequeme Wanderhose ( 1x kurz, 1x lang )
- Fleecejacke
- Sportunterwäsche ( synthetisch oder aus Merinowolle )
- Sport T-Shirts
- Sonnenbrille, Sonnenhut, Sonnencreme
- Mütze, Handschuhe je nach der aktuellen Schnee- und Wetterlage in den Bergen
- Regenjacke, Regenhose, Regenschirm
- ggf. Sitzkissen ( wie eine Isomatte )
- Wanderstöcke
- Handy
- Bargeld für die Hütten
- Blasenpflaster ( Compeed )
- ggf. Medikamente
- Abendbekleidung