

BS142-2023

NaturFreunde Erlebnis Akademie Bayern - NeA

Ausschreibung:

Stärkung der mentalen Gesundheit beim (Berg-)Wandern – Workshop 1 Achtsamkeit auf Wanderschaft Bergwanderung mit Achtsamkeitsworkshop

Beginn:	Donnerstag, 18.05.2023, 09:00 Uhr
Ende:	ca. 17:00 Uhr
Ort:	Kreuth, Wanderparkplatz Siebenhütten/Gernberg
Treffpunkt:	09:00 Uhr am Wanderparkplatz Siebenhütten/Gernberg (ca. 5 Euro)
Unterkunft:	Die Workshop-Teile 1-4 können im Paket gebucht werden. Hierfür ist Unterkunft mit Verpflegung in der Jugendherberge Kreuth vom 18.05.2023 bis 21.05.2023 reserviert: Jugendherberge Kreuth, Nördliche Hauptstraße 91, 83708 Kreuth/Scharling, www.kreuth.jugendherberge.de , (Bus 9550/9556 Haltestelle Scharling/Hirschbergweg), Unterbringung im Vier-Bett-Zimmer, Halbpension + Lunchpaket 45,30 Euro, zzgl. Kurbeitrag (Gästekarte)
Anreise:	<u>Autobahn A8</u> , Ausfahrt 97 "Holzkirchen" über Holzkirchen nach Kreuth zum Wanderparkplatz Siebenhütten/Gernberg https://google.de/maps Um naturfreundliche Fahrgemeinschaften wird gebeten! <u>Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:</u> Mit der Bahn (BRB) nach Tegernsee, dann Buslinie 9550 Richtung Pertisau oder Buslinie 9556 Richtung Stuben (Regio Bus Bayern) zur Haltestelle „Siebenhütten“.
Informationen zur Tour:	https://www.naturfreunde-bayern.de/naturfreunde-erlebnis-akademie <i>„Denn das ist die Eigenschaft der wahren Aufmerksamkeit, dass sie im Augenblick das Nichts zu allem macht.“</i> - Johann Wolfgang von Goethe - Auf unserer Bergwanderung in den Tegernseer Bergen/Blaubergen im Mangfallgebirge trainieren wir unsere Aufmerksamkeit und konzentrieren uns auf unsere Sinne im Hier und Jetzt. Wir üben verschiedene Techniken der Achtsamkeit, mit denen wir mehr Dankbarkeit, Lebensfreude und Zufriedenheit in unseren Alltag einbringen können. Die Teilnehmer*innen erhalten zum Abschluss ein Handout mit Übungen für zuhause. Mittelschwere Bergwanderung, reine Gehzeit ca. 3,5 Std., ca. 600 hm, ca. 10 km

- Ausrüstung:** Sitzunterlage/Matte, Notizbuch/Tagebuch, Bergwanderausrüstung (Bergwanderschuhe, Rucksack, unzerbrechliche Trink-/Thermosflasche, ggf. Wanderstöcke), Wetterschutz (Jacke, Überhose, ggf. Regenschirm, Mütze, Handschuhe), Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme, Lippenstift), ggf. Wechselkleidung, ausreichend Getränk, Verpflegung nach Bedarf.
- Voraussetzungen:** Mittlere Kondition, Trittsicherheit erforderlich.
Schwierigkeitsgrad: T2; mittelschwere Wanderung, teilweise im weglosen Gelände.
- Lehrgangsleitung:** Beate Rackl (0049 177 170 7575 oder naturfreunde@happy-beaty.de)
(Fragen zu Details bitte an die Lehrgangsleitung richten)
- Teilnehmerbeitrag:** Mitglieder: 20,00 Euro; Gäste 35,00 Euro
(TN-Gebühr ohne Unterkunft und ohne Verpflegung)
Es besteht die Möglichkeit, die Workshop-Teile 1-4 im Paket zu buchen. Hierfür ist Unterkunft mit Verpflegung in der Jugendherberge Kreuth am Tegernsee vom 18.05.2023 bis 21.05.2023 reserviert.
- Teilnehmer max.** 8
- Anmeldeschluss:** 05.04.2023, falls Unterkunft in Kreuth gebucht wird;
ansonsten 10.05.2022
- Anmeldung online:** <https://www.naturfreunde-bayern.de/Anmeldung-NeA>
- Kontakt:** NaturFreunde Deutschlands LV Bayern e. V.
Kraußstr. 8/RG, 90443 Nürnberg
Heike Schöpf
Tel. 0911/23 70 5-0
Infos: schoepf@nf-bayern.de