

BS145-2023

## NaturFreunde Erlebnis Akademie Bayern - NeA

### Ausschreibung:

Stärkung der mentalen Gesundheit beim (Berg-)Wandern – Workshop 4

### Meditation am Berg

Ruhe und Kraft schöpfen in den Blaubergen

Bergwanderung mit Meditationsworkshop

---

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Beginn:</b>                 | Sonntag, 21.05.2023, 09:00 Uhr  |
| <b>Ende:</b>                   | ca. 17:00 Uhr   |
| <b>Ort:</b>                    | Kreuth, Wanderparkplatz Klamm/Königsalm   |
| <b>Treffpunkt:</b>             | 09:00 Uhr am Wanderparkplatz Klamm/Königsalm (ca. 5 Euro)   |
| <b>Unterkunft:</b>             | 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, <a href="http://www.kreuth.jugendherberge.de">www.kreuth.jugendherberge.de</a> , (Bus 9550/9556 Haltestelle Scharling/Hirschbergweg), Unterbringung im Vier-Bett-Zimmer, Halbpension + Lunchpaket 45,30 Euro, zzgl. Kurbeitrag (Gästekarte)   |
| <b>Anreise:</b>                | <u>Autobahn A8</u> , Ausfahrt 97 "Holzkirchen" über Holzkirchen nach Kreuth zum Wanderparkplatz Klamm/Königsalm<br><a href="https://google.de/maps">https://google.de/maps</a><br><b>Um naturfreundliche Fahrgemeinschaften wird gebeten!</b><br><u>Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:</u> Mit der Bahn ( <a href="#">BRB</a> ) nach Tegernsee, dann Buslinie 9550 Richtung Pertisau oder Buslinie 9556 Richtung Stuben ( <a href="#">Regio Bus Bayern</a> ) zur Haltestelle „Kreuth Klamm“.   |
| <b>Informationen zur Tour:</b> | <a href="https://www.naturfreunde-bayern.de/naturfreunde-erlebnis-akademie">https://www.naturfreunde-bayern.de/naturfreunde-erlebnis-akademie</a><br><i>„Eine halbe Stunde Meditation ist absolut notwendig, außer, wenn man sehr beschäftigt ist, dann braucht man eine ganze Stunde.“</i><br>- Franz von Sales -<br>Auf unserer Bergwanderung in den Tegernseer Bergen/Blaubergen im Mangfallgebirge lernen wir aktive und passive Meditationsformen kennen und üben verschiedene Techniken. In Bewegung und Stille erforschen wir, was unseren Geist bewegt, beobachten, welche Gedanken und Gefühle aufkommen und kommen langsam zu innerer Ruhe und schöpfen neue Kraft.<br>Die Teilnehmer*innen erhalten zum Abschluss ein Handout mit Übungen für zuhause. |

Mittelschwere Bergwanderung, reine Gehzeit ca. 5 Std., ca. 900 hm, ca. 14 km

- Ausrüstung:** Sitzunterlage/Matte, 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.  
**Schwierigkeitsgrad:** T2; mittelschwere Wanderung.
- Lehrgangsleitung:** Beate Rackl (0049 177 170 7575 oder [naturfreunde@happy-beaty.de](mailto: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  
[schoepf@nf-bayern.de](mailto:schoepf@nf-bayern.de)