

BS143-2023

NaturFreunde Erlebnis Akademie Bayern - NeA

Ausschreibung:

Stärkung der mentalen Gesundheit beim (Berg-)Wandern – Workshop 2 Raufgehen und runterkommen Bergwanderung mit Entspannungsworkshop

- Beginn:** Freitag, 19.05.2023, 09:00 Uhr
Ende: ca. 17:00 Uhr
- Ort:** Kreuth, Wanderparkplatz Roß- und Buchstein
Treffpunkt: 09:00 Uhr am Wanderparkplatz Roß- und Buchstein (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:** Autobahn A8, Ausfahrt 97 "Holzkirchen" über Holzkirchen nach Kreuth zum Wanderparkplatz Roß- und Buchstein
<https://google.de/maps>
Um naturfreundliche Fahrgemeinschaften wird gebeten!
Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Mit der Bahn ([BRB](#)) nach Tegernsee, dann Buslinie 9550 Richtung Pertisau oder Buslinie 9556 Richtung Stuben ([Regio Bus Bayern](#)) zur Haltestelle „Tegernseer Hütte“.
- Informationen zur Tour:** <https://www.naturfreunde-bayern.de/naturfreunde-erlebnis-akademie>
„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“
- John Steinbeck -
Auf unserer Bergwanderung in den Tegernseer Bergen im Mangfallgebirge üben wir verschiedene Entspannungstechniken, um Stress entgegen zu wirken und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.
Die Teilnehmer*innen erhalten zum Abschluss ein Handout mit Übungen für zuhause.
Mittelschwere Bergwanderung, reine Gehzeit ca. 4 Std., ca. 700 hm, ca. 10 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, 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 (Kombi-Beitrag). 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