

## ZEN & WANDERN AUF DER TURNAUER ALM



**WORUM GEHT ES:** Wir sind ständig erreichbar und der hektische Alltag überfordert uns. Wir sehnen uns nach Stille und einer Auszeit in der Natur. Wir wollen auftanken und in die Ruhe kommen. Wie möchten wieder unsere innere Stimme hören und der Natur lauschen. Wir lassen alles Unwichtige im Tal, schweigen, sitzen und wandern mit leichtem Gepäck.

### AUS DEM PROGRAMM:

- Sitzmeditation in der Natur oder im Raum
- Gehmeditation und stille Wanderungen
- Teezeremonie und Haiku-Schreiben
- Ressourcen-Übungen und Atemübungen für den Alltag

**TERMIN:** Montag, 13. September 13:00 Uhr – Mittwoch, 15. September 2021, 13:00 Uhr

**PREIS:** Begleitung durch Dr. Fleur Sakura Wöss & Ute Habenicht: € 390 inkl. 20% USt  
**Unterkunft & Verpflegung/Nacht:** 65 € Zimmer (nach Verfügbarkeit) / 60 € Lager inkl. USt

**ANMELDUNG:** bis 4. September 2021 unter [ute@utehabenicht.at](mailto:ute@utehabenicht.at) max. 10 Teilnehmerinnen.

**ANFORDERUNGEN:** Keine Vorerfahrung mit Zen-Meditation erforderlich. Wir wandern gemütlich und genussvoll. Kondition für den Hüttenanstieg von 1,5 – 2 Stunden aufwärts auf gemütlichen Wanderwegen und für gemütliche Almwanderungen.

**AUSRÜSTUNG:** Dunkle warme Meditationskleidung, Wanderkleidung und -schuhe. Bequeme Hauskleidung. Genaue Liste folgt.

**ORT:** Schutzhaus Turnauer Alm, Stübming 109, 8625 Turnau [www.turnaueralm.at](http://www.turnaueralm.at)

Die einfache, gemütliche Hütte liegt auf 1385 m Seehöhe mitten im hochsteirischen Almenland zwischen Kapfenberg und Mariazell. Sie bietet einen wunderbaren Weitblick auf den Hochschwab und ist Ausgangspunkt für Wanderungen auf leichte Gipfel und zu ruhigen Almen.

**Selbstständige Anreise und Abreise.** Die Wanderung vom Parkplatz auf der Brunnalm zum Schutzhaus dauert etwa 1,5 – 2 Stunden. Keine Zufahrt möglich, kein Gepäcktransport.

### Ein paar Worte zum Haus und zur Erreichbarkeit:

Obwohl die Größe des Schutzhauses anderes suggeriert: die Infrastruktur entspricht der einer klassischen Almhütte. Das heißt sie ist nicht an das Stromnetz angeschlossen, sondern bezieht den Strom aus einer Photovoltaikanlage die prinzipiell nur für das Licht ausgelegt ist.

Gleiches gilt für den Mobilfunkempfang: Ab der Einfahrt in den Brücklergraben ist der Handyempfang extrem eingeschränkt, überwiegend gar nicht vorhanden. Wer nicht ohne sein Handy sein kann, dem empfehlen wir zumindest für die Stromzufuhr eine Powerbank einzupacken. Für dringende Fälle/Notfälle gibt es ein Hüttentelefon.