

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. Wir möchten wieder unsere innere Stimme hören und der Natur lauschen. Wir lassen alles Unwichtige im Tal, schweigen, sitzen und wandern mit leichtem Gepäck.

WAS IST ZEN: Zen ist weder Religion noch mystisch, sondern einfach: es geht darum, in den Moment zu kommen und den Augenblick zu nehmen wie er ist, ohne ihn ändern zu wollen. So erkennen wir, was wirkliche Freiheit sein kann: das Leben zu nehmen, wie es daherkommt. Wenn wir essen, essen wir, wenn wir schlafen, schlafen wir. Nicht mehr und nicht weniger.

AUS DEM PROGRAMM:

- Sitzmeditation in der Natur und im Raum
- Gehmeditation und stille Wanderungen
- Teezeremonie und Enso-Malen
- Ressourcen-Übungen und Atemübungen für den Alltag

TERMIN: Montag, 12. September 12:00 Uhr – Mittwoch, 14. September 2022, 14:00 Uhr

PREIS: Begleitung durch Dr. Fleur Sakura Wöss & Ute Habenicht: € 390 inkl. 20% USt
Unterkunft & vegetarisches Essen: 170 € im Mehrbettzimmer / 154 € Lager inkl. USt
(2 Übernachtungen mit TCM-Frühstück, 3 x Mittagessen bzw. Lunchpaket, 2 x Abendessen)

ANMELDUNG: bis 12. August 2022 unter ute@utehabenicht.at max. 10 Teilnehmer*innen.

ANFORDERUNGEN: Keine Vorerfahrung mit Zen-Meditation erforderlich. Wir wandern gemütlich und genussvoll. Kondition für den Hüttenanstieg von 1,5 – 2 Stunden und für 3 – 4-stündige Almwanderungen.

AUSRÜSTUNG: Dunkelblaue oder schwarze, warme Meditationskleidung, Wanderkleidung und -schuhe. Bequeme Hauskleidung. Sitzkissen und -hocker sind vorhanden. Genaue Packliste folgt nach Anmeldung.

ORT: Schutzhaus Turnauer Alm, Stübming 109, 8625 Turnau 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. Obwohl die Größe des Schutzhauses anderes suggeriert: Die Infrastruktur entspricht der einer klassischen Almhütte. Sie ist nicht an das Stromnetz angeschlossen und bezieht den Strom aus einer Photovoltaikanlage. Der Handyempfang ist extrem eingeschränkt, überwiegend gar nicht vorhanden. Für dringende Fälle/Notfälle gibt es ein Hüttentelefon. Die Dusche ist kalt.

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

ute:habenicht

unternehmensberatung



FLEUR SAKURA WÖSS ist Japanologin, Vortragscoach und Zen-Lehrerin. In Tokyo geboren, wurde ihr quasi die japanische Kultur und später auch Zen in die Wiege gelegt. Als Wissenschaftlerin hat sie Vorlesungen über Zen gehalten, doch erst später kam sie zur Zen-Praxis, dafür aber intensiv. Die Zen-Tradition für uns Europäer anzupassen und einen nicht-mönchischen, fröhlichen Weg zu erschließen, sieht sie als Aufgabe. Ihre Podcasts und Blogbeiträge sind auf www.fleurszenblog.com zu hören und lesen. Ihre Bücher „Innehalten. Zen üben, Atem holen, Kraft schöpfen“ und „Gelassen auftreten. Meditieren, reden, überzeugen“ sind im Kösel Verlag erschienen.

UTE HABENICHT ist Unternehmerin, Unternehmensberaterin und Coachin. Sie stammt aus Klagenfurt und entdeckte ihre Liebe zu Japan bei einem Austauschjahr in Tokyo. Nach ihrem Japanologiestudium in Wien und Paris war sie 25 Jahre im Schmuck- und Uhrenhandel selbständig. Heute begleitet sie andere Unternehmerinnen mit ihrer persönlichen Chefinnen-Erfahrung und Coaching-Kompetenz. Sie ist Bergwanderführerin, Zen-Tutorin und Schreibtrainerin (i.Ausb.) Im Sommer unterstützt sie die Hüttenwirtin auf der Turnauer Alm bei der Bewirtung der Gäste. In ihren Seminaren auf der Alm kombiniert sie das Wandern mit Coaching, SySt® Aufstellungen, Schreiben und Zen.



FLEUR WÖSS ÜBER DIE TURNAUER ALM:

„Mit Zen und Wandern auf der Turnauer Alm hat sich ein gemeinsamer Traum von Ute und mir erfüllt. Es gibt keinen besseren Ort für Zen. Hier ist es wie in einem Zen-Kloster: Alles wird am Holzherd gekocht, bei der meditativen Arbeit schrubben wir den Boden und stapeln Holz. Es ist genau der passende Ort, um nachhaltiges Leben kennenzulernen. In kurzer Zeit ist hier ein ganzes Zen-Universum entstanden.“

TEILNEHMER*INNEN-STIMMEN:

„Die drei Tage waren richtig gut zum „Runterkommen“. Auch ohne Vorerfahrung ist mir das ruhige Sitzen gut gelungen. „Zen und Wandern auf der Turnaueralm“ ist die perfekte Kombination aus Meditation und Natur.“

„Das Gesamtkonzept von „Zen & Wandern auf der Turnaueralm“ ist unglaublich achtsam und stimmig: Vom gemeinsamen Sitzen, der schlichten Unterbringung, der Ruhe an diesem wunderbaren Ort bis hin zum köstlichen vegetarischen Essen, das liebevoll angerichtet und serviert wird. Ich bin erfüllt von dieser besonderen Erfahrung.“

„Trotz des Schweigens und vielleicht gerade wegen des Schweigens habe ich mich sofort mit den Menschen in der Gruppe verbunden gefühlt. Die Zen-Tage auf der Alm haben mich sehr inspiriert, auch im Tal langsamer und zielgerechter zu Handeln. Und gleichzeitig nichts erreichen zu müssen. Ich fühle mich erstmals ermutigt, das Zen-Sitzen in meinen Alltag zu integrieren.“

