

## 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. 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 Almkrantz-Binden
- Atemübungen und Bestärkung für den Alltag

**TERMIN:** Montag, 11. September 12:00 Uhr – Mittwoch, 13. September 2023, 14:00 Uhr

**BEGLEITUNG:** Dr. Fleur Sakura Wöss & Ute Habenicht

**TEILNAHMEGEBÜHR: Frühbucherpreis:** Anmeldung & Bezahlung bis 30. April 2023 € 390 inkl. USt **Normalpreis:** Anmeldung & Bezahlung ab 1. Mai 2023: € 480 inkl. USt. Zahlung nach Rechnungserhalt. Erst mit der Bezahlung ist dein Platz fix gebucht.

**STORNOBEDINGUNGEN:** Bis 30. April 2023: Rückerstattung der TN-Gebühr abzgl. € 50 Bearb. Storno 1. Mai - 31. Juli 2023: Rücküberweisung von 50% der TN-Gebühr. Storno ab 1. August 2023: 100 % Stornogebühr. Bei Absage durch die Veranstalter: Rücküberweisung der gesamten TN-Gebühr.

**UNTERKUNFT & VEGETARISCHES ESSEN:** € 187 im Mehrbettzimmer / € 167 im Lager inkl. USt **Vor Ort in bar zahlbar.** Für 2 Übernachtungen mit TCM-Frühstück, 2 x Mittagessen 1x Lunchpaket, 2 x Abendessen. Kuchen, Kaffee, Tee & (heißes) Wasser. Das Essen ist leicht und bekömmlich, um unsere Meditation zu unterstützen.

**ANMELDUNG:** bis 31. Juli 2023 unter [ute@utehabenicht.at](mailto:ute@utehabenicht.at) 6 - 10 Teilnehmer:innen.

**WER KANN TEILNEHMEN:** Keine Vorerfahrung mit Zen-Meditation erforderlich. Kondition für den Hüttenanstieg von 1,5 – 2 Stunden und für 3 – 4-stündige Almwanderungen.

**ORT:** Schutzhaus Turnauer Alm, Stübming 109, 8625 Turnau

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

**Öffentliche Anreise möglich.** Anfahrt- und Anstiegsbeschreibung unter [www.turnaueralm.at](http://www.turnaueralm.at)

**AUSRÜSTUNG:** Dunkelblaue oder schwarze, warme Meditationskleidung, Wanderkleidung und -schuhe. Genaue Packliste folgt nach Anmeldung.

**SCHUTZHAUS TURNAUER ALM** Die einfache, gemütliche Hütte liegt auf 1385 m Seehöhe 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 Almhütte. Sie ist nicht an das Stromnetz angeschlossen und bezieht den Strom aus einer Photovoltaikanlage. Es gibt kein WLAN und kaum Handy-Empfang. Für dringende Fälle/Notfälle gibt es ein Hüttentelefon. Die Dusche ist kalt.



**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](http://www.fleurszenblog.com) zu hören und lesen. Ihre Bücher „Innehalten. Zen üben, Atem holen, Kraft schöpfen“ und „Gelassen auftreten. Meditieren, reden, überzeugen“ erschienen im Kösel Verlag.

**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. 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:**

*„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 ermutigt, das Zen-Sitzen in meinen Alltag zu integrieren.“*



**DER ABLAUF IM DETAIL:**

**Montag**

12:00 Ankommen & Check-In  
13:00 Mittagessen  
14:00 Einführung & Ablauf  
15:15 – 15:45 Sitzen im Zendo (Zen-Raum)  
16:00 – 17:30 Gehmeditation & Sitzen in der Natur  
18:00 Abendessen  
20:00 – 21:00 Sitzen und Gehmeditation (Kinhin) im Zendo  
21:30 Nachtruhe

**Dienstag:**

06:00 Weckgong  
06:30 – 07:30 Sitzen im Zendo mit Tee, schnelles Kinhin im Freien  
08:00 Frühstück mit TCM Brei  
09:00 – 10:00 Gemeinsames Arbeiten (Samu): Almkranzbinden, jap. Reisbällchen (Nigiri) für das Mittagessen formen, Nüsse knacken etc.  
10:30 - 16:00 Wanderung mit Sitzen unterwegs, Mittagsjause unterwegs  
16:00 Kaffee & Kuchen  
18:00 Abendessen  
19:00 – 20:00 Sitzen im Zendo  
20:00 – 21:30 Geselliger Abendausklang  
22:00 Nachtruhe

**Mittwoch:**

05:00 Weckgong  
05:10 Morgentee  
05:20 Thai-Yoga vor der Hütte  
05:30 – 07:30 Sonnenaufgangswanderung mit Sitzen in der Natur  
08:00 Frühstück mit TCM Brei  
09:00 – 10:30 Sitzen im Zendo mit Matcha-Teezeremonie, Kinhin im Raum & im Freien  
10:45 – 11:45 Reflexion und Almkranz-Binden  
11:45 – 12:30 Integration in den Alltag und Abschlussrunde  
12:30 – 13:00 Schlussmeditation im Zendo  
13:00 Mittagessen gemeinsam mit Hütten-Team  
14:00 Ende und individuelle Rückwanderung

Das Programm kann je nach Witterung und Situation vor Ort angepasst werden.