

# ERLEBE DIE BERGE!

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen!

Ruhe genießen!



Den Rhythmus der Natur wiederfinden!



Uriges Hüttenflair genießen!



Sich kulinarisch verwöhnen lassen!



Ansprechpartner\*innen:



**Anja und Walter**  
info@koelner-haus.at



**Agnes und Miriam**  
hausdietrich@aon.at  
miriam.lange19@googlemail.com



**KÖLNER  
HAUS**

*Genieße die Berge*



SOMMER 2021

## ACHTSAMKEITSWOCHE IM KÖLNER HAUS UND AUF DER HEXENSEEHÜTTE

Achtsam und in Ruhe die Natur genießen und von den Alltagsorgen abschalten durch achtsames Wandern, Atem- und Entspannungsübungen, Yoga, Meditationen u.v.m.



Bilder: shutterstock: everest; shutterstock: shutterstock: Studio KIWI; lzf; die West.at

Anja Hangl und Walter Kerscher  
A-6534 Serfaus · Komperdell 116 · T +43 5476 6214  
info@koelner-haus.at  
www.koelner-haus.at



Alpenvereinschütten

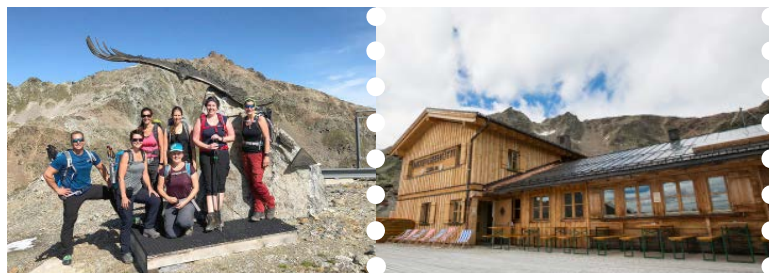
www.koelner-haus.at



**Achtsam und in Ruhe die Natur genießen und von den Alltagsorgen abschalten.**

„Wieder in Balance kommen“ und sich auf die Natur zurückbesinnen, wo kann man das besser als auf einer Wanderung in wunderschönen Landschaften? Den eigenen Rhythmus wiederfinden, die Ruhe genießen, sich entspannen und einfach einmal nicht mehr nur funktionieren müssen. Den Kopf frei bekommen und von den Alltagsorgen abschalten... dafür wollen wir euch Raum und Zeit geben.

Mit einfachen Entspannungs-, Atem- und Achtsamkeitstechniken, wunderschönen geführten Wanderungen, Yoga- und Meditationsübungen und inspirierenden Vorträgen und Gesprächen möchten wir euch eine gesundheitsförderliche Lebensweise näher bringen, die ihr in euren Alltag mitnehmen könnt. Dabei könnt ihr ausprobieren, was euch ganz persönlich gut tut und eurem eigenen Rhythmus im Einklang mit der Natur wieder ein Stück näher kommen.



**Dein Wohlfühlkoffer sollte bestehen aus...**

- ... Wanderbekleidung (Fleece, Pulli, Mütze, Handschuhe etc.) und festem Schuhwerk
- ... bequemer und warmer Kleidung für Entspannungs- und Yogaeinheiten sowie Meditationen
- ... einer Decke/Handtuch/Matte o.ä., welche wir auch draußen für die Einheiten nutzen können
- ... einem Rucksack und Regenschutz
- ... einer Trinkflasche zum Nachfüllen von Wasser und Tee und einer Brotdose
- ... jeder Menge Vorfreude auf eine wunderschöne Natur und entspannende Woche!

**Besonderheiten, auf die du dich mental einstellen solltest:**

- Auf der Hexenseehütte werden wir kuschelig in Matratzenlagern übernachten
- Die Yoga- und Meditationseinheiten sind ruhig und achtsam, angepasst an die einzigartige Umgebung und für AnfängerInnen als auch Fortgeschrittene geeignet und werden je nach Wetterlage in ihrer Art und Länge flexibel gestaltet.
- Wir bieten qualitativ hochwertige und regionale Speisen an, welche aufgrund der Kapazitäten auf der Hexenseehütte vegetarisch sein werden. Solltest du Unverträglichkeiten haben, teile uns diese gerne im Vorfeld mit.
- Natürlich kannst du auch vor dem ursprünglichen Termin anreisen oder länger bleiben und das Kölner Haus und seine einzigartige Umgebung auch noch etwas für dich alleine genießen.

**Worauf du dich freuen darfst!**

- 5 Übernachtungen am Berg (2x Kölner Haus, 3x Hexenseehütte)
- 3 geführte (Berg-/Seen-)Wanderungen
- Viele Achtsamkeits-/Atem- und Entspannungsübungen (z.B. Yoga und Meditationseinheiten – je nach Wetterlage)
- Halbpension aus qualitativvoller und regionaler Küche (vorwiegend vegetarisch)
- Lunchpakete mit frischem saisonalem Obst
- Gemütliche Abende am Kamin oder unterm Sternenhimmel
- frisches Bergwasser von der Heilquelle Obladis und Bio-Tees

*Den genauen Programmablauf besprechen wir mit euch am Anfang der Woche.*

	AV-Mitglied	nicht Mitglied
Erwachsene:	€ 655,00*	€ 705,00*

\*zzg. Ortstaxe

**Termine Sommer/Herbst 2021**

- **29.06. – 04.07.**
- **31.08. – 05.09.**
- **07.09. – 12.09.**

Anreise bis spätestens Dienstag 16.30 Uhr

