

SCHNEESCHUHTOUR

SONNWENDSTEIN, 1523 m

TERMIN 2024	Anmeldung bis	Code
18. FEBRUAR	02.02.	2024A352

Kondition	Technik	Teilnehmerinnen	Preis in Euro
●	★★★☆☆	6-10	30,-

Der Sonnwendstein ist als Wächter der Semmeringregion ein einmaliger Aussichtsberg und hat nach dem walddreichen gemütlichen Aufstieg eine gipfelnahe Einkehrmöglichkeit zu bieten.

SKITECHNIK BASICKURS

STUHLECK

TERMIN 2024	Anmeldung bis	Code
8. MÄRZ	01.03.	2024S010

Kondition	Technik	Teilnehmerinnen	Preis in Euro
●	★★★☆☆	6-8	40,-

Betreutes Skifahren auf Pisten. Nach deinen Wünschen Übungen und Tipps zur Verbesserung deiner Skitechnik. Die Anreise nach Spital/Semmering ist auch mit Öffis möglich. Am Weltfrauentag bietet das Skigebiet Sonderkonditionen für Frauen an.

SKITOUREN

SPUREN, SCHWINGEN UND CARVEN IN PULVER UND FIRN

TERMINE 2024	Gebiet Beschreibung	Kondition	Technik	Teilnehmerinnen	Preis in Euro	Code Anm. bis
21. JÄN.	● KREUZSCHOBBER, 1410 m Der leichte Hausberg von Müzzzuschlag, mit Hütteneinkehr.		★★★☆☆	5-8	35,-	2024A353 15.01.
11. FEB.	● GROSSER KÖNIGSKOGEL, 1574 m Ein beliebter, aussichtsreicher Klassiker nahe Frein/Mürz.		★★★☆☆	5-8	45,-	2024A354 05.02.
14.-18. FEB.	● PRAGSER DOLOMITEN Tagestouren in der herrlichen Bergwelt des Hochpustertals. Tourenziele: Dürrenstein, Großer Jaufen, Toblacher Pfannhorn und auch eine Tour in Tuchfühlung mit den Drei Zinnen ist geplant. Anreise am 14.02. ins Hotel Edel.Weiss in Prags.		★★★☆☆	5-6	285,-/257,-	2024A355 11.01.
10. MÄRZ	● SCHNEEBERG, 2061 m Großartige Panoramen und sportlichere Abfahrtsvarianten.		★★★☆☆	5-8	35,-	2024A356 04.03.

ALPINKLETTERN UPDATE

WACHAU/DÜRNSTEIN

TERMIN 2024	Anmeldung bis	Code
13.-14. APRIL	28.03.	2024A357

Kondition	Technik	Demo-Set	Teilnehmerinnen	Preis in Euro
●	III		4	100,-/90,-

Klettertipps und Tricks mit Frauenpower für Mehrseillängenrouten. Wiederholung der Basics wie Knoten, Standplatzbau sowie das Erlernen der Anwendung von Doppelseilen und der Rettungstechniken. Übernachtung vor Ort in der Wachau.

ALPINKLETTERN

WIENER HAUSBERGE

Frauenpower in Mehrseillängentouren: Routen-Wunschkonzert auf der Hohen Wand, der Flatzer Wand, im Höllental oder in der Wachau.

TERMINE 2023	Anmeldung bis	Code
21. SEPTEMBER	07.09.	2023A350
5. OKTOBER	21.09.	2023A351

Kondition	Technik	Teilnehmerinnen	Preis in Euro
●	IV bis V	2	85,-

Alle Termine am Donnerstag. Weitere Termine, auch unter der Woche, auf Anfrage.

TERMINE 2024	Anmeldung bis	Code
25. APRIL	18.04.	2024A358
16. MAI	09.05.	2024A359
4. JUNI	28.05.	2024A360
13. JUNI	06.06.	2024A361

HOCHTOUR

ÖZTALER ALPEN/SIMILAUNHÜTTE

TERMIN 2024	Anmeldung bis	Code
3.-7. JULI	02.05.	2024A362

Anreise und Hüttenaufstieg zur Martin-Busch-Hütte am 03.07.

Kondition	Technik	Teilnehmerinnen	Preis in Euro
●	★★★☆☆	3-4	410,-/369,-

ZIEL: Wir besteigen von der Martin-Busch-Hütte die Kreuzspitze, 3454 m, und ausgehend von der Similaunhütte, 3019 m, den Similaun, 3599 m, und die Fineilspitze, 3516 m, und besuchen die berühmte Ötzi-Fundstelle.

A person is seen from behind, sitting in a dark-colored hammock strung between two trees. The scene is set outdoors near a body of water, with lush green trees and foliage in the foreground and background. The lighting suggests a bright, sunny day.

Energie, die bewegt

Wir sind tagein, tagaus auf der Suche nach Wohltaten für unseren Geist und unseren Körper. Aus dem harmonischen Zusammenspiel dieser beiden Bereiche schöpfen wir Kraft und Energie, um den Alltag zu bewältigen und die Freizeit zu genießen.

KÖRPER UND GEIST

MIT DEM ALPENVEREIN EDELWEISS

Regel Nummer eins: fit in die Berge. Tanke Ausdauer und Kondition, trainiere deine Beweglichkeit und deine Koordinationsfähigkeiten. Auch das eine oder andere Wehwehchen solltest du unter Anleitung loswerden. So bist du für deinen Aufenthalt in der Natur besser gerüstet und wirst ihn in vollen Zügen genießen können.



Beiträge zu einem gestärkten Körperbewusstsein und einem seelischen und körperlichen Ausgleich leisten unsere Yoga-kurse. Beim ganzheitlichen fernöstlichen Weg stehen immer du selbst und deine Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Fotos © Adobe Stock (links unten), getty-images (rechts oben)

Überblick



ENERGIE UND FITNESS

Seite
80 ZEICHNEN, STILLE + ACHTSAMKEIT
82 SINNLICH WANDERN
81 WALDBADEN



Seite
82 BERGSPORT-WORKOUT
82 FIT FÜR DIE BERGE
83 RÜCKENTRAINING



Seite
83 THERAPIEKLETTERN
83 WANDERN + AKROBATIK
83 FUSSWERKSTATT



YOGA UND WANDERN

84 YOGA UND WANDERN LACHYOGA

85 HATHA-YOGA-KURS

85 YOGA UND WANDERN - RETREATS



ENERGIE UND FITNESS

MIT DEM ALPENVEREIN EDELWEISS



DEN KOPF FREIGEHEN

RUNDWANDERUNG IM WIENERWALD



TERMINE 2023/24	Anmeldung bis	Code
12. NOVEMBER 23	06.11.	2023A376
8. MÄRZ 24	01.03.	2024A363

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
●	★☆☆☆☆		5-10	45,-

Zu viel Stress im Alltag und deine Gedanken drehen sich im Kreis?

ZIEL: Bei dieser Wanderung kannst du erfahren, was du selber tun kannst, um einen klaren Kopf zu bekommen, und wie dich die Natur dabei auf sanfte Weise unterstützt. Du wirst Methoden erlernen, die du dann ganz einfach in deinen Tagesablauf einbauen kannst.

INHALT: Gemeinsam mit der dipl. Mentaltrainerin und Wildnismentorin genießen wir die Wanderung in angenehmem Tempo. Bei den Übungen für deine Gedankenruhe lassen wir uns von der Natur inspirieren. Es geht ums Wohlfühlen für deinen Körper und auch für deinen Geist. Das Programm ist eine fein abgestimmte Mischung aus Wandern und Naturcoaching.

ORT: Abwechslungsreiche Rundwanderung durch den Wienerwald (Gablitz, Riederberg, Troppberg, Tulbinger Kogel).

WANDERN IN STILLE UND ACHTSAMKEIT

WIENER HAUSBERGE

TERMIN 2023	Anmeldung bis	Code
12. NOVEMBER	09.11.	2023A379

Anforderungen: Gehzeit 5 Std., 700 Hm

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
●	★☆☆☆☆		5-12	45,-

ZIEL/INHALT: Schweigen ist nicht nur Nicht-Sprechen, sondern bewusstes Erleben der Stille, Ausschwingung der Erregungen und Bewegungen, körperlich und innerlich. Man sammelt sich, gewinnt Kraft und kommt wirklich zu sich selbst (Marcel Proust, 1871-1922). Der gleichmäßige Rhythmus der Schritte führt zu einem meditativen, entspannten Bewusstseinszustand. Die Stille und die Ruhe der Landschaft fördern die Selbstversunkenheit, und das Erleben der Gegenwart tritt in den Vordergrund. Mit ausgewählten Übungen wollen wir diese Erfahrungen vertiefen. Dazwischen gibt es immer wieder Pausen zur verbalen Reflexion und zum Austausch. Es bietet sich an, diese Wanderung zu nützen, um das Jahr nochmals Revue passieren zu lassen, sich damit zu beschäftigen, welche Wege gegangen wurden und welche Schritte in die Zukunft gesetzt werden wollen.

WANDERN UND ZEICHNEN

RUNDWANDERUNG IM WIENERWALD

TERMINE 2023/24	Anmeldung bis	Code
22. OKTOBER 23	15.10.	2023A375
12. APRIL 24	05.04.	2024A364
15. JUNI 24	07.06.	2024A365

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
 3	 5		5-10	45,-

ZIEL: Möchtest du beim Wandern deine Zeichenkünste auffrischen oder einen allerersten Schritt mit Stift und Papier machen? Beim Zeichnen nach der Natur geht es nicht darum, technisch richtige Bilder zu erschaffen, sondern vor allem um die Freude am Tun. Noch dazu ist es eine der effektivsten Übungen, um das achtsame Schauen zu unterstützen.

INHALT: Wir werden wandern und besondere Motive für die Zeichnungen entdecken. Dabei lassen wir uns von Pflanzen, Tieren und der Landschaft inspirieren. Du bekommst Tipps und Tricks zum Zeichnen in der Natur von einer akademischen Malerin und Wildnismentorin. Kreativ sein passiert dabei aus Lust und Laune, dann, wenn es gerade passt, und ganz ohne Erfolgsdruck. Du lernst im Kurs:

- Mit wenig Zeichenmaterial effektvolle Zeichnungen erschaffen
- Einfache Techniken, um den Bildern Leben einzuhauchen
- Spezielle Materialkunde für Zeichnen und Malen im Freien
- Alle Sinne erweitern und in die Natur eintauchen
- Leicht erlernbare Übungen für deinen ganz individuellen Zeichenstil

ORT: Abwechslungsreiche Rundwanderung durch den Wienerwald (Gablitz, Riederberg, Troppberg bzw. Perchtoldsdorfer Heide).

AFTER WORK WALDBADEN

NÖRDLICHER WIENERWALD



TERMINE 2024	Anmeldung bis	Code
24. MAI	21.05.	2024A366
7. JUNI	04.06.	2024A367

Treffpunkt 16:00 in Hadersfeld (Bus von Klosterneuburg).

Technik	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
 5	 5		5-10	45,-

INHALT: Wir gehen zum „Waldbaden“ (auf japanisch Shirin Yoku) rund um die Tempelbergwarte. Anschließend gemütlicher Abstieg durch einen schönen Wald nach Altenberg/Greifenstein (S-Bahn zurück nach Wien).

SINNLICH WANDERN

WIENER HAUSBERGE

TERMIN 2024	Anmeldung bis	Code
22. JUNI	19.06.	2024A368

Anforderungen: Gehzeit 6 Std., 1100 Hm

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
 3	 5		5-12	45,-

ZIEL/INHALT: Bewusst gesetzte Schritte, das langsame Öffnen unserer Sinne gepaart mit der frischen Bergluft und der schönen Natur – so werden wir unseren Tag sinnlich gehend genießen. In unserer schnelllebigen und krisenbehafteten Welt haben wir kaum Zeit, uns auf ein bewusstes Wahrnehmen zu konzentrieren. Die vertiefte Atmung beim Gehen lenkt die Aufmerksamkeit weg vom Denken hin zum Empfinden und Spüren. Einfach mal im Hier und Jetzt zu sein, einen Schritt auf die Seite machen, ankommen, da sein, beobachten, hören, riechen, schmecken ... dieser wunderbaren kleinen Dinge, die uns die Natur zu bieten hat, durch die wir uns auch selbst wieder besser spüren. Dafür möchten wir uns Zeit nehmen und diese Erfahrungen mit ausgewählten Übungen vertiefen.



FUNCTIONAL OUTDOOR WORKOUT

PRATER-HAUPTALLEE

TERMINE 2024	Kurszeiten	Anmeldung bis	Code
9. JÄN.–19. MÄR.	Di. 17:00–18:00	03.01.	2024EE080
9. APR.–11. JUN.	Di. 18:00–19:00	03.04.	2024EE081
10. SEP.–19. NOV.	Di. 17:00–18:00	04.09.	2024EE082

Pro Kursstaffel zehn Einheiten.

Das Training findet bei jedem Wetter statt und ist für alle Fitness-Levels geeignet. Mitzubringen: Sportbekleidung, Matte, Trinkflasche, Handtuch. Da die einzelnen Einheiten aufeinander aufbauen, ist eine regelmäßige Teilnahme ab der ersten Einheit ratsam. Treffpunkt: Praterstern, Beginn Hauptallee.

In Kooperation mit dem Mountain Shop Wien, Goldschmiedgasse 4–6, 1010 Wien



Kondition



Technik



Exklusiv für Mitglieder des Alpenvereins Edelweiss:

Teilnahme gratis

ZIEL: Trainierst du gerne draußen und willst du langfristig deine sportliche Leistungsfähigkeit und Belastungsverträglichkeit erhöhen? Egal aus welchem Sport du kommst, wir steigern deine Grundkraft, Maximalkraft, Mobilität, Beweglichkeit und Koordination.

INHALT: Körpergewichtstraining mit Elementen aus den Calisthenics, Pilates, Parkour sowie dem Boot-Camp-Training. Training von physischen Muskelgruppen, gezieltes Muskelaufbautraining, extensives Core-Workout, welches Muskelkettentraining mit Cardio-Sequenzen verbindet und dich auf längere sportliche Belastungen vorbereitet. Jede Einheit besteht aus einem koordinativen Warm-up, einem Mobility-Flow, einem Hauptteil und einem Cool-down mit progressiver Muskelentspannung nach Jacobson.

GESUND UND AKTIV – RÜCKENTRAINING

JOSEFSGASSE 12

TERMINE 2023/24	Kurszeiten	Code
20. SEP.–29. NOV. 23	Mi 17:45–18:45	2023EE104
14. FEB.–17. APR. 24	Mi 17:45–18:45	2024EE083
18. SEP.–13. NOV. 24	Mi 17:45–18:45	2024EE084

Pro Kursstaffel acht Einheiten.

Bitte bequeme Sport-/Freizeitkleidung, Handtuch, Trinkflasche und eigene Matte mitbringen.

Technik



Preis in Euro

109,-/98,-

ZIEL/INHALT: In dieser Wirbelsäulensunde kräftigen wir mit gezielten Übungen die gesamte Stütz Muskulatur, verbessern die Rumpfstabilität und korrigieren Haltungfehler. Muskelverspannungen im Schulter-, Nacken- und Lendenwirbelbereich, die durch berufliche Belastungen entstehen können, lösen sich, Drehen, Beugen, Neigen fallen wieder leichter, in fließenden Bewegungsabläufen, unterstützt durch Musik und gelegentliche Hilfsgeräte (z. B. Bälle, Thera-Band ...), werden wir in abwechslungsreichen Stunden eine verbesserte Körperwahrnehmung erreichen.

FIT FÜR DIE BERGE

EDELWEISS-CENTER

TERMINE 2024	Kurszeiten	Code
8. JÄN.–18. MÄRZ	Mo. 19:00–20:30	2024EE085
8. APR.–17. JUNI	Mo. 19:00–20:30	2024EE086
16. SEP.–25. NOV.	Mo. 19:00–20:30	2024EE087

Pro Kursstaffel zehn Einheiten.

Kondition



Technik



Preis in Euro

149,-/134,-

ZIEL/INHALT: In dieser Einheit trainieren wir die körperlichen Voraussetzungen für alle Spielarten des Bergsteigens (Wandern, Bergtouren, Klettersteig und Klettertouren, Ski- und Schneeschuhtouren, Mountaibiken ...):

- Ausdauer
- Krafttraining
- Gleichgewicht und Geschicklichkeit
- Stretching

Die Intensität des Trainings ist durch die Verstellbarkeit der Geräte und die unterschiedlichen Übungsvarianten von jede*m Teilnehmer*in individuell steuerbar.

THERAPIEKLETTERN

Sportklettern stellt durch seine komplexen, den gesamten Bewegungsapparat ansprechenden Anforderungen eine ideale Möglichkeit zur therapeutischen Nutzung dar. Im Edelweiss-Center in der Walfischgasse 12 bietet ein Team von speziell geschulten Therapeut*innen Therapieklettern an. Das Angebot umfasst physio- und ergotherapeutisches Klettern. Die therapeutischen Klettereinheiten können bei einer chefärztlich bewilligten Verordnung mit den Krankenkassen rückverrechnet werden.

PHYSIOTHERAPEUTISCHES KLETTERN ...

... richtet sich vor allem an Personen mit neurologischen bzw. orthopädisch-traumatologischen Problematiken. Konkrete Indikationen können sein: Haltungsschwäche, Skoliose, Lähmungs-

erscheinungen nach Bandscheibenvorfällen bzw. Schlaganfällen und viele weitere.

ERGOTHERAPEUTISCHES KLETTERN ...

... bietet Kindern und Jugendlichen mit Wahrnehmungsstörungen, Aufmerksamkeitsproblemen, Schwierigkeiten in der Bewegungs- und Handlungsplanung und anderen Problemen eine spielerische Möglichkeit, neue Fertigkeiten zu erwerben und das Selbstwertgefühl zu steigern.

WEITERE INFORMATIONEN ...

... und die Kontaktdaten der Therapeut*innen, mit denen du direkt einen Termin ausmachen kannst, findest du auf www.edelweiss-center.at.

FUSSWERKSTATT-WORKSHOP

neu

8., JOSEFSGASSE 12

TERMINE 2023/24	Anmeldung bis	Code
23. NOVEMBER 23	16.11.	2023A380
18. JÄNNER 24	11.01.	2024A369
14. MÄRZ 24	07.03.	2024A370

Termine: jeweils Donnerstag 18:30–20:30



Kondition	Teiln*innen	Preis in Euro
	5–12	32,-

ZIEL/INHALT: Gehen haben wir als ganz kleine Kinder gelernt. Obwohl der Fuß für lebenslängliche Belastung gebaut ist, schleichen sich über die Jahre Bewegungsmuster ein, die Fehlbelastungen bewirken und mit der Zeit Schmerzen verursachen. Diese Fehlbelastung bringt die geniale Fußkonstruktion ins Wanken: Knick-, Senk-, Spreizfüße, Hallux und Fersensporn sind die Folgen.

Die meisten Fußprobleme lassen sich durch das Aktivieren abgeschwächter Muskulatur oder das Finden einer guten Balance zwischen Muskeln, Bindegewebe und Knochenstruktur stark verbessern bzw. sogar ausgleichen. Bei diesem Workshop werden wir gemeinsam Lösungsansätze üben und bringen gesunde Beweglichkeit in deine Füße zurück.

Themen:

- den eigenen Stand wahrnehmen
- Fußanatomie: Wie gehe und stehe ich richtig?
- Spiralprinzip Fuß und Bein inkl. Beinachsentraining
- Was tun bei Hallux, Haglund, Fersensporn etc.?
- unterschiedliche Methoden der Fußmassage

WANDERN UND AKROBATIK

neu

WIEN/KAHLENBERG

TERMINE 2023	Anmeldung bis	Code
17. SEPTEMBER	11.09.	2023A373
1. OKTOBER	25.09.	2023A374

Route: Kahlenbergdorf – Leopoldsberg – Kahlenberg – Am Himmel (inkl. zwei Stunden Akrobatik-Workshop) – Grinzing
Anforderungen: Gehzeit 4 Std., 350 Hm

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
	★ ★ ★ ★ ★		6–16	45,-

ZIEL: Einzigartige Wanderung mit Akrobatikworkshop. Entdecke die Welt der Bewegung. Willst du die Schönheit der Natur erkunden und gleichzeitig deine akrobatischen Fähigkeiten erleben oder verbessern? Dann schließe dich uns an für eine unvergessliche Wanderung mit einem Akrobatikworkshop. Wir laden alle Abenteuerlustigen ein, sich uns anzuschließen und ein außergewöhnliches Erlebnis zu genießen.

INHALT: Neben der Wanderung bieten wir einen spannenden Akrobatikworkshop, der von professionellen Akrobaten geleitet wird. Egal, ob du bereits Erfahrung in der Akrobatik hast oder absolute*r Anfänger*in bist, dieser Workshop ist für alle Levels geeignet. Du wirst die Grundlagen der Akrobatik erlernen oder deine bestehenden Fähigkeiten verbessern können. Von Partner*in akrobatik bis hin zu spektakulären Figuren, der Workshop wird dir ein breites Spektrum an Techniken und Übungen bieten.



YOGA UND WANDERN

MIT DEM ALPENVEREIN EDELWEISS

YOGA UND WANDERN

RAMSAU AM DACHSTEIN

TERMIN 2023	Anm. bis	Code
26.-29. OKTOBER	19.10.	2023A372

Wanderungen 2,5 bis 5 Std., 500 Hm.
Übernachtung im Hotel Kraftplatz (im Preis nicht inkludiert).

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
●	★☆☆☆☆		5-10	260,-

🚶 **ZIEL:** siehe unten, Termin 20.-21. September 2024.

🏠 **INHALT:** Wir reisen in die Ramsau am Dachstein, erkunden den Hochwurzten, gehen den Dureggrundweg oder wandern auf zum Halserberg-Rittisberg, das Dachsteinmassiv immer im Blick.

WANDERN UND LACHYOGA

ÜBER DIE KAMPALPE

TERMIN 2024	Anmeldung bis	Code
5. MAI	02.05.	2024A371

Anforderungen: Gehzeit 5 Std., 900 Hm.
Route: Bahn nach Spital am Semmering – Kampalpe – Ochnerhöhe – Pinkenkogel – Bf Semmering

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
●	★☆☆☆☆		5-12	45,-

🏠 **ZIEL/INHALT:** Lachen ist gesund. Die Gelotologie beschäftigt sich mit der Wissenschaft vom Lachen. In einem Artikel im Magazin konnten wir letztens lesen, dass „Lachen die Gesichtsmuskeln, den Kehlkopf, das Zwerchfell und die Muskulatur des Unterleibs mobilisiert. Das Einatmen wird viel umfassender und die Atempause dauert länger. So steigt der Wert des Gasaustauschs um ein Vielfaches. Vor allem Herz und Gehirn werden besser mit Sauerstoff versorgt und körpereigenes Morphin (Katecholamine) wird gebildet. So kann Lachen auf natürliche Weise Schmerz bekämpfen, es stärkt das vegetative Nervensystem und baut Stress ab.“ Beim Lachyoga kombinieren wir Lachen mit Atemtechniken des Pranayama-Yoga. Durch das Wandern in frischer, klarer, sauerstoffreicher Luft wird die Wirkung noch verstärkt. An diesem fröhlich durchlachten Tag geht es uns um Leichtigkeit und darum, die Dinge nicht so ernst zu nehmen.

YOGA UND WANDERN

VON FRAUEN FÜR FRAUEN – WEISSPRIACH IM LUNGAU

TERMIN 2024	Anmeldung bis	Code
7.-11. JUNI	30.04.	2024A351

Wanderungen bis 5 Std., bis 700 Hm.
Übernachtung in der Pension Gruber in Weißpriach (EZ ca. € 92,-, DZ € 80,- mit HP, inkl. Sauna und Yogaraumnutzung (im Preis nicht inkludiert).

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
●	★☆☆☆☆		6-10	330,-

🚶 **ZIEL:** Wandern und Yoga sind Stressprävention und Gesundheitsförderung pur. Der Lungau bietet dafür den perfekten Rahmen. In der Pension Gruber sind wir gut aufgehoben, nicht nur mit Essen und Schlafen: Im herrlichen Yogaraum können wir gut üben, vom Quartier aus geht es direkt in die Natur. Eine Sauna mit Ausblick sowie ein Schwimmteich und ein Fluss bieten weitere Möglichkeiten, die Natur zu erfahren und zu entspannen.

🏠 **INHALT:** Körperzentriertes Yoga nach Iyengar jeweils am Morgen und am Abend, dazu drei gemütliche Wanderungen.

YOGA UND WEITWANDERN

AUS DEM YSPERTAL NACH MARIA TAFERL

TERMIN 2024	Anm. bis	Code
20.-21. SEPTEMBER	03.09.	2024A374

Wanderungen 5 Std., 600 Hm.
Übernachtung im Hotel zur Linde in Altenmarkt im Yspertal (im Preis nicht inkludiert).

Kondition	Technik	Öff. Anreise	Teiln.*innen	Preis in Euro
●	★☆☆☆☆		5-12	120,-

🚶 **ZIEL:** Yoga und Wandern sind eine tolle Kombination. Yoga stärkt nicht nur unseren Körper und macht ihn beweglicher, sondern fördert auch die Achtsamkeit – sowohl uns als auch unserer Umwelt gegenüber. Wandern trainiert das Herz-Kreislauf-System, die Natur entspannt unsere Sinne und wir erholen uns.

🏠 **INHALT:** Freitag Anreise ins Yspertal, Wanderung auf dem Herzsteinweg oder Besuch der Ysperklamm. Danach im Hotel entspannende Yogaeinheit. Am Samstag nach einer aktivierenden Yogastunde Wanderung über den Ostrong nach Maria Taferl. Dort Besuch der Basilika und atemberaubender Fernblick zum Ötscher und ins Donautal.

HATHA-YOGA FÜR BERGSPORTLER*INNEN

EDELWEISS-CENTER

BASIC-TERMINE 2023/24	Kurszeiten	Code
3. OKT.–28. NOV. 23	Di 19:30–20:45	2023EE112
16. JÄN.–12. MÄRZ 24	Di 19:30–20:45	2024EE088
16. APR.–17. JUNI 24	Di 19:30–20:45	2024EE089
1. OKT.–26. NOV. 24	Di 19:30–20:45	2024EE090
ADVANCED-TERMINE 2023/24	Kurszeiten	Code
3. OKT.–28. NOV. 23	Di 18:00–19:15	2023EE117
16. JÄN.–12. MÄRZ 24	Di 18:00–19:15	2024EE091
16. APR.–17. JUNI 24	Di 18:00–19:15	2024EE092
1. OKT.–26. NOV. 24	Di 18:00–19:15	2024EE093

Pro Kursstaffel acht Einheiten.

Anfängerkurs: Du warst noch nie in einem Hatha-Yoga-Kurs oder es ist schon sehr lange her. Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Auch wenn du sehr sportlich bist, findest du hier den idealen Einstiegspunkt.

Fortgeschrittenenkurs: Du hast schon mindestens einen Anfängerkurs gemacht oder übst schon einige Zeit Hatha-Yoga im Präsenzunterricht. Die klassischen Asanas sind dir vertraut. Dann wird es Zeit, dein Können auf die nächste Ebene zu heben.

Technik



Preis in Euro
139,-/125,-

ZIEL/INHALT: Unser Hatha-Yoga-Kurs hilft dir, das absolute Maximum aus dir selbst herauszuholen. Mehr Ruhe, mehr Kraft für mehr Bewegung. Wenn man an Yoga und an Bergsport denkt, werden viele zwei sehr unterschiedliche Bilder im Kopf haben. Doch die beiden sind sich näher, als man meinen mag. Jede*r Kletter*in weiß, dass neue Kraft auch mit weniger Beweglichkeit einhergehen kann. Jede*r Athlet*in weiß, dass das ein gewisses Problem in sich birgt. Deshalb empfehlen wir unseren neuen Hatha-Yoga-Kurs. Denn Yoga ist weitaus mehr als nur Dehnen und Sonnenanbeten. Beim Yoga werden die Muskeln isometrisch trainiert. Das heißt, dass du deine Kraft steigerst, ohne dich zu bewegen. Klingt spannend? Ist es auch. Du aktivierst deine Muskeln, indem du Posen einnimmst und diese eine gewisse Zeit lang hältst. Soweit zum Körper, doch dieser geht nur so weit, wie es der Geist zulässt, deshalb wird auch das Innere trainiert. Wie man in hitzigen Situationen einen ruhigen Kopf bewahrt, wie man richtig atmet, wie man den nötigen Abstand gewinnt. All das und noch mehr wirst du bei unseren neuen Kursen lernen. Yoga ist durch und durch frei von einem Leistungsanspruch und nicht zuletzt dadurch hilfreich und stärkend fürs Klettern sowie für das Leben ganz allgemein.



Buchen:
Einfach Code eingeben auf
alpenverein-edelweiss.at/buchen

YOGA UND WANDERN – RETREATS

SCHNEEBERG BZW. DACHSTEIN/WIESBERGHAUS

TERMINE 2023/24	Wochentage	Anmeldung bis	Code
11.–14. JULI	Do–So	27.06.	2024A372
19.–22. SEP.	Do–So	05.09.	2024A373

Termin 1: Naturfreundehaus Knofeleben am Schneeberg/Gahns
Termin 1: Wiesberghaus am Dachstein

Kondition



Technik



Teiln*innen

4–8

Preis in Euro

240,-

ZIEL/INHALT: Wir freuen uns, gemeinsam mit dir vier Tage in einer besonderen Umgebung verbringen zu können. Wir werden im Freien Yoga machen, Mantras singen, die Berge und die Landschaft genießen, zum Sonnenaufgang meditieren und gemeinsam Gipfel besteigen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Unser Programm ist eine fein abgestimmte Mischung aus Yoga, Meditation, Wandern und Natur.
Mehr Infos auf www.alpenverein-edelweiss.at.