



„Steinmännchen“ weisen den Weg – Aufstieg zur Kreuzspitze 3457m

Im Reich der stillen Meister

Hochalpine Wege im Herzen der Öztaler Alpen zum Ursprung der Elemente

Pension und Alpenvereinshütten/ Ötztal - Tirol

11.09. – 17.09.2016

Seminarpreis: 420,- € Pension und Alpenvereinshütten mit Ü/ HP ca. 370,- €

„Berge sind stille Meister, sie schaffen schweigsame Schüler“

J. W. von Goethe

Die Öztaler Alpen gehören zu den höchsten und ursprünglichsten Gebirgszügen der Ostalpen. Hier ist die Energie der vier Elemente allgegenwärtig.

Das Wasserelement bahnt sich mit Urkraft seinen Weg aus den eisigen Gletscherbecken. Das Feuerelement der Sonne spiegelt sich in der Vitalität unserer Muskeln beim Bergsteigen. Der Wind wird zu unserem Atem und trägt uns sanft aber kraftvoll bis in die Gipfelregionen des Erdelements.

Diese äußeren Kräfte der Elemente auch in uns zu spüren und bewusst mit ihnen in Kontakt zu treten verleiht uns innere Stärke, Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein.

Unser Weg folgt symbolhaft dem natürlichen Kreislauf des Lebensmusters – dem Weg des Lebensmandalas. In vier bis fünf Tagen umrunden wir den Kreuzkamm in den zentralen Öztaler Alpen deren höchster Gipfel die 3457m hohe Kreuzspitze ist. Von hier oben bietet sich ein einzigartiger Rundblick auf die Berg-, und Gletscherwelt. Symbolisch sind wir in der Mitte des Mandalas – im Reich der stillen Meister - in unserer eigenen Mitte - angekommen. Der Blick schweift über den Horizont und wir lauschen der Sprache der Berge.

Voraussetzungen und wichtige Informationen zu dieser Woche:

Die Umrundung des Kreuzkammes in den zentralen Öztaler Alpen erfordert eine Kondition und Konstitution, die es Ihnen erlaubt, tägliche Gehzeiten von 3 – 6 Stunden im hochalpinen Wandergelände sicher und **selbstständig** zu bewältigen.

Kletterkenntnisse werden nicht benötigt.

Mit der 3457m hohen Kreuzspitze besteht die Möglichkeit einen der höchsten gletscherfreien Gipfel der Ostalpen zu besteigen. Für die körperliche Anstrengung entschädigt uns ein einzigartiges Panorama das sonst nur erfahrenen Alpinisten vorbehalten bleibt.

Neben einer gewissen Bereitschaft zum Komfortverzicht (3-4 Nächtigungen auf Alpenvereinshütten im Mehrbettzimmer) ist zudem das persönliche Gepäck von ca. 11 – 13kg an vier bis fünf Tagen selbst zu tragen.

Wenn Sie Fragen bzgl. ihrer Voraussetzungen haben, lässt sich dies am besten in einem persönlichen Gespräch klären.

Aufgrund der Witterungsverhältnisse kann die Umrundung des Kreuzkammes nicht möglich sein. (höchster Punkt des Normalweges 3355m!)

Deshalb sind Tourenänderungen jederzeit möglich. Die Seminarwoche findet aber in jedem Fall statt - bitte bringen Sie Flexibilität mit.

Vorgesehener Seminarinhalt unserer Woche in den Öztaler Bergen

Bei dieser Bergwoche handelt es sich um kein Seminar im üblichen Sinn.

Unser „Seminarraum“ ist die Natur. Das Bergwandern kann zu unserer Meditation – dem äußeren Weg in unsere innere Mitte werden. Da wir den ganzen Tag auf Tour sind gibt es natürlich genügend Zeit für sich allein zu sein und dennoch die Verbundenheit mit der Gruppe zu spüren.

Für uns als Gruppe könnte das Motto lauten:

„Alle zusammen – jeder für sich - gemeinsam auf dem Weg“.

Tägliche Impulse aus den spirituellen Lehren verbunden mit Atem-, Wahrnehmungs-, und Achtsamkeitsübungen bilden den Rahmen und zugleich die Inhalte dieser intensiven Naturerfahrungswoche im Reich der Elemente.

Wir beginnen den Tag mit einer Morgeneinheit und beschließen ihn mit einer Abendrunde.

Achtung: Aufgrund der umfangreichen organisatorischen Planungen bitte ich um eine rechtzeitige Anmeldung bis Anfang Mai 2016 – vielen Dank!

Gruppengröße: 5 – 8 Teilnehmer

Sonstige Kosten:

- persönliche An- Abreise Ötztal/ Tirol
- Bergbahnen und Lift ca. 15,-€
- Getränke und Speisen außerhalb der HP/ Pension
- Getränke und Speisen auf der Wanderung außerhalb der HP/ Alpenvereinshütten

Mit der Anmeldung erhalten Sie eine detaillierte Ausrüstungsliste und alle weiteren nötigen Informationen.

Ich freue mich auf erlebnisreiche Tage in den Öztaler Alpen und stehe Ihnen bis dahin für persönliche Rückfragen gerne zur Verfügung.

[Anmeldeformular \(PDF\)](#) - [Kontakt](#)