

Let's go!

Wunderbar wanderbare Wochenenden

2008 / 2009



2 Tage. Schattige Wälder. Sonnige Wiesen. Hohe Berge und tiefe Täler. Frische Quellen und plätschernde Bächlein. Sanfte Schritte auf Moospölstern und feste Tritte über felsigen Untergrund. Gemeinsam entdecken wir wandernd die schönsten Seiten um uns herum. Gemeinsam erreichen wir ein Ziel. Übernachten auch dort und kehren am nächsten Tag zurück. **Ohne Hast und Eile!** Mehrmals im Jahr. Zwanglos und ohne Verpflichtungen. Für neue Perspektiven und Freunde. Gehen. Einfach nur gehen. Losgehen! Los! **Gehen!**

Was andere Wandergruppen an einem Tag "bewältigen", erstreckt sich bei uns genüsslich auf zwei Tage. In den zahlreichen Pausen sowie am Abend bzw. in der Früh vor, bei oder in der Hütte bzw. dem Gasthof gibt's noch Qi Gong für neue Kraft und tiefe Entspannung.

www.koerperwahrnehmung.at

LET'S GO! - wandern und Qi Gong

KURSNR.: 7056 - Wanderung Nr.14 **Hohe Wand** (NÖ)

SEMINARTAGE: Sa.04.10.08 9 Uhr bis So.05.10.08 18 Uhr

ANMELDESCHLUSS: Do.02.10.08 um 10 Uhr

BEM.: KEIN AUSWEICHWOCHENENDE BEI REGEN AM ZIELORT!

KURSNR.: 7057 - Wanderung Nr.15

SEMINARTAGE: Sa.18.10.08 9 Uhr bis So.19.10.08 18 Uhr

ANMELDESCHLUSS: Do.16.10.08 um 10 Uhr

BEM.: KEIN AUSWEICHWOCHENENDE BEI REGEN AM ZIELORT!

KURSNR.: 7058 - Wanderung Nr.16

SEMINARTAGE: Sa.28.03.09 9 Uhr bis So.29.03.09 18 Uhr

ANMELDESCHLUSS: Do.26.03.09 um 10 Uhr

AUSWEICHWOCHENENDE BEI REGEN: Sa.02.05.09-So.03.05.09

KURSNR.: 7059 - Wanderung Nr.17

SEMINARTAGE: Sa.27.06.09 9 Uhr bis So.28.06.09 18 Uhr

ANMELDESCHLUSS: Do.25.06.09 um 10 Uhr

AUSWEICHWOCHENENDE BEI REGEN: Sa.02.05.09-So.03.05.09

ALLGEMEINES:

TREFFPUNKT: wird nach Eingang der Kursbeitrags bekannt gegeben!

KURSBEITRAG: jeweils € 39,- (exkl. Übernachtung (im Zelt möglich!),

Anreise (Bahn oder PKW), Mahlzeiten,...)

KURSBESCHREIBUNG: Weit ab der Großstadt, an den schönsten Orten Ostösterreichs, setzen wir gemütlich einen Fuß vor den anderen. Meditativ.

Sachte. Schritt um Schritt. Wo andere Wanderer in wenigen Stunden entlang hasten, lassen wir uns zwei Tage Zeit. Wir übernachten auf halbem

Weg. Mit Schlafsack und Zelt oder am Matratzenlager. Das Essen nehmen wir uns mit oder kehren auf Hütten ein. Hast und Eile lassen wir zu Hause,

Terminplaner und Telefon ebenso. Bei Sonnenuntergang, im Mondenschein oder in der Früh Qi Gong zu machen ist dann die Krönung des

Wochenendes. Wir nehmen uns Zeit. Und gehen.

NICHT VERGESSEN: Regenschutz, Jause, Trinkflasche, Picnic-Decke, Sitzunterlage, festes Schuhwerk!

GEEIGNET: für Anfängerinnen + Fortgeschrittene aller Altersstufen!