

BERG-SKI-GRUPPE München

Vollmondwanderung mit Meditation und Krafttierbestimmung mit Hanne Holleitner durch die Gießenbachklamm in den Bayerischen Voralpen/Mangfallgebirge

Ausgangspunkt:

Parkplatz an der Bleier Sag bei Wachtl/Kiefersfelden

Charakter:

einfache Wanderung auf guten Almwegen

Zeitplan:

15 Uhr Treffen auf dem Parkplatz und Start zur gemeinsamen Wanderung

15:30 Uhr Kaffee und Kuchen mit Einstimmung/Vorbereitung auf die Meditation

17 Uhr Wanderung zum Naturfreundehaus

18 Uhr Beginn der Meditation

20 Uhr Vollmondwanderung zum Parkplatz

Schwierigkeit:

Wanderung leicht, Kondition gering für 250 Höhenmeter

Teilnehmer:

maximal 12 Personen, Anmeldung erforderlich

Ausrüstung:

Wanderkleidung, Bergstiefel, Handschuhe, Mütze

Sitzkissen oder Iso-Matte, warme Kleidung für die Meditation

Socken oder Hüttenschuhe, Papier und Bleistift für die Krafttierbestimmung

Stirnlampe oder Taschenlampe für den Abstieg

Hütte:

Schopperalm (hat im Oktober an den Wochenenden bei schönem Wetter geöffnet)

Kontakt:

Hanne Holleitner (Meditation)

Gustav Holleitner (Wanderung)

<http://home.arcor.de/bergskigruppe/Holleitner.html#Anmeldung>