

Übers

# KAARL nach Mariazell

## 4-Tages-Bewegungsseminar für Ihre Gesundheit

In einer einzigartigen 4 -Tages - (Höhen)wanderung von Mürzzuschlag nach Mariazell kombinieren wir 4 sanfte Bewegungsformen aus Ost und West und sorgen für Ihr persönliches Wohlbefinden mit

### Wandern, Qigong, Almtanz und Nordic Walking.

Unser Ziel Mariazell soll uns als Ort der Kraft und Spiritualität zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit inspirieren.

Täglich gibt es neben dem Wandern einen zusätzlichen Bewegungsschwerpunkt:

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 1.Tag: Almtanz        | (Gehzeit rund 2h) |
| 2.Tag: Qigong         | (Gehzeit rund 6h) |
| 3.Tag: Qigong         | (Gehzeit rund 5h) |
| 4.Tag: Nordic Walking | (Gehzeit rund 5h) |

Genächtigt wird in uralten und kommunikativen Almhütten bzw. Almgasthäusern. Da wir uns auch im hochalpinen Gelände bewegen, ist Trittsicherheit und eine gewisse Grundkondition und Gewandtheit Voraussetzung für die Teilnahme. 2 Termine zur Auswahl:

**Termin 1: Fr. 02.06.2006 - bis Mo. 05.06.2006**

**Termin 2: Mi. 28.06.2006 - bis Sa. 01.07.2006**

Beschränkte Teilnehmerzahl: Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn unbedingt erforderlich

**Seminarpreis: € 240,-**

**+ Unterkunft rund € 100,-**

(Matratzenlager) und Verpflegung auf Basis Halbpension und Rücktransport (Mariazell – Mürzzuschlag) Die Unterkunftsreservierung und Rücktransportorganisation sind ein kostenloser Service der Seminarleitung.

Seminarleitung:

**Mag. Karl Hofbauer**

staatlich geprüfter Lehrwart Wandern

**Emmerich Fromm**

Lehrer für Qigong und Taiji Quan, Ausbilder der TQGÖ

**Elvira Friedrich**

Instructorin für Nordic Walking

Informationen und Anmeldung:

**0650 / 77 33 0 77 und**  
**[www.kaarl.at](http://www.kaarl.at)**

