

DETAILINFOS Hüttenwochenende – 28./29. April 2012

Kombination aus Natur, Entspannung, Kreativität und Bewegung!

Erleben Sie ein Outdoor-Wochenende aus Kombination mit Natur, Entspannung, Kreativität und Bewegung im schönen westlichen Wienerwald (NÖ). Wir vier (Sonja, Eveline, Irene und Alex) haben uns zusammen getan und wollen gemeinsam mit Ihnen ein Hüttenwochenende auf der Stockerhütte verbringen.

Unter der professionellen Anleitung des Forstwirts und Waldpädagogen Alex finden wir den Weg zur Hütte. Der Aufstieg führt weiter über Forststraßen und Wanderwege durch die Natur. Hier werden immer wieder Stationen gemacht um über Pflanzen, Geologie, Geschichte, etc. zu informieren und Auskunft zu geben.

Unsere Workshops am Samstag und Sonntag beschäftigen sich mit sanften Bewegungsformen über Yoga und Duft Qui Gong bis hin zu Kampfsporttechnik mit Eveline. Geführte leichte Waldwanderungen mit Alex und/oder ein Kreativworkshop, in dem Sie selbst unter Anleitung von Irene Schmuck herstellen können, ergänzen das Programm. Die Entspannung können Sie mit Sonja genießen durch Fantasiereisen, mit "Bewusst atmen in der Natur", Autogenem Training und - wer gerne möchte - einer Krafttierreise.

Sie lernen nebenbei neue Leute kennen und können Ihren Alltag zu Hause lassen. Für Essen ist in der Hütte gesorgt, für Samstag Mittag und Abend, sowie für Sonntag Frühstück und Mittagessen (Fleisch- oder Vegetarisches Menü inkludiert, ohne Getränke) Genießen Sie die Natur mit uns!

SCHWERPUNKTE

- Natur bewusst machen
- Kreativität steigern
- Körper spüren (Yoga, einfache Kampfsporttechniken, Atem)
- Mentale und körperliche Entspannung
- Spaß, Freude, Freundschaften
- Bewegung erleben

VORTEILE UND NUTZEN

- Alltag durchbrechen
- Kompetente Inhalte
- Neue Umgebung
- Natur pur erleben
- Neue Leute kennenlernen
- Kontakte knüpfen
- Frische Luft tanken
- auf andere Gedanken kommen
- Ausspannen, Seele baumeln lassen

LEISTUNGEN

- Workshops (alle) inkl. Betreuung durch die 4 TrainerInnen
- 1 Übernachtung auf der Stockerhütte
- Verpflegung (ohne Getränke): 1x Frühstück, 2x Mittagessen, 1x Abendessen (vegetarisches oder Fleischmenü)

TEILNEHMER-ANMELDUNG

Bitte um rechtzeitige Anmeldung, da begrenzte Teilnehmer-Anzahl (max. 20 Personen).

Bonusbucherpreis (bis 31.03.2012): 289,- €

Normalpreis (bis 12.04.2012): 340,- €

Anmeldung über Online-Formular: <http://www.vitaltrainerin.at/index.php?id=26>

oder office@vitaltrainerin.at

oder per Post an

Sonja Majewski

Vitaltrainerin

Frankenberggasse 8/13, 1040 Wien

Buchungs-Einzahlung an: Sonja Majewski / Vitaltrainerin

Kennwort: Hütte 2012 + <Teilnehmername>

Sonja Majewski

Bankinstitut: ERSTE BANK

Bankleitzahl: 20111

Kontonummer: 28361299602

Rücktritt/Storno:

Bei Rücktritt bis 29.02.2012: 70% Rückerstattung

ab 1.03. bis zum 12.03.2012: 50% Rückerstattung

ab 13.03.2012 bis zum 11.04.2012: 30% Rückerstattung

ab 12.04.2012 keine Rückerstattung

Bonusbucher-Anmeldeschluss: 31.03.2012

Normalpreis-Anmeldeschluss: 12.04.2012

AUSRÜSTUNG UND KLEIDUNG

1. Sportliche, dem Wetter angepasste Freizeitbekleidung
2. Gute Wanderschuhe, Schuhe für Hütte innen
3. Ausreichend Kleidung zum Wechseln
4. Strapazierfähige Kleidung für Wald-Exkursion zum Beispiel alte Jeans
5. Bettzeug vorhanden (Schlafsack kann, muss aber nicht mit genommen werden)
6. Unterlagsmatte oder Yogamatte bzw. Sitzmatte mitnehmen
7. Toilettartikel (Sonnencreme)
8. Taschenlampe

DIE THEMEN DER TRAINER IM ÜBERBLICK

Sonja

... mit ruhiger Entspannung wieder Kraft schöpfen für die nächsten Aufgaben ...

Atemschulung, -technik (Übungen)

Körperwahrnehmungen für Ruhe und Entspannung

Mentale Inspiration vor/für Schmuckworkshop

Fantasie-, Krafttierreisen

Eveline

... mit Humor in der Natur dem gestressten Berufsleben zwei Tage entkommen ...

Begrüßungs-, Wald- und Abendspiele

Slackline

Yoga auf der Wiese

Meditation

Kampfsportfitness unter freiem Himmel

geführter Abend (wer will!)

Alexander

... eine besonders reizvolle Form der Planlosigkeit in einem bis ins Detail geplanten Alltag erleben ...

geführte Wanderung

Dinge, Pflanzen, Tiere sehen, die wir sonst nicht sehen.

Vielfältigkeit der Natur wieder zu entdecken

geführte Freizeit

geführter Abend (wer will!)

Irene

... Schmuck ist der Spiegel unseres Inneren. Er drückt Gefühle und Sehnsüchte aus und unterstreicht die Schönheit jedes Einzelnen...

Der Schmuck-Workshops steht unter dem Motto:

- Weg vom Alltag
- Eintauchen in die bunte Welt der Perlen
- Kreativität tut gut
- Nicht können gibt's nicht
- Man(n) ist auch willkommen

Nach einer kleinen Einweisung in die verschiedenen Materialien und Benutzung der Werkzeuge beginnt die Reise in die Welt des Schmucks. Bei Auswahl, Gestaltung und Fertigung stehe ich euch gerne zur Seite.

SCHMUCK-WORKSHOPDETAILS

Deine Schmuckschatulle quillt über mit Schmuck, den du nicht mehr tragen willst ?
Hast du ein altes Schmuckstück, das dir am Herzen liegt, aber leider kaputt ist ?
Hast du schon einmal den Wunsch verspürt, selbst ein einzigartiges Schmuckstück zu entwerfen?

Dann ist der Schmuck-Workshop genau das Richtige für dich. Werde selber tätig und kreierte individuelle Ketten oder Armbänder -lass dich von deiner eigenen Kreativität überraschen und lass deiner Phantasie freien Lauf.

Mit einfachen Handgriffen und ein bisschen Geschicklichkeit gestaltest du wunderschöne und einzigartige Schmuckstücke. Durch das Spiel mit Farben, verschiedenen Materialien und Symbolen verleihst du der Kreationen deine persönliche Note.

Verarbeite Traume, Wünsche, Ängste und Sorgen in den Schmuckstücken oder unterstütze dein Sternzeichen oder deine Körper-, Seele-, Geistbedürfnisse mit passenden Heilsteinen.
Eine große Auswahl an Perlen und Halbedelsteinen, passendes Werkzeug und ausreichend Zubehör freuen sich darauf von dir entdeckt zu werden.

Wer mochte kann folgendes mitbringen:

- Geschichten aus Büchern oder Zeitschriften, die dich berühren oder selbstverfasst
- Gedichte, Lieder, Traume, Wünsche oder Erzählungen auf Papier (eventuell verschiedenfarbig)
- Eigene Perlen oder Anhänger, die du in dein Schmuckstück einarbeiten möchtest.
- Krafttier Herstellung

Verwendetes zusätzliches Material wird verrechnet.