



„AUSZEIT AUF DER ALM“ FÜR ELTERN VON KINDERN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

Drei Tage auf einer Almhütte (Vormaueralm bei St. Wolfgang, Salzkammergut, OÖ)

Als Vater von zwei behinderten Söhnen (Julian und Jonas) durchlebte ich viele Höhen und Tiefen eines extrem schwierigen sowie auch sehr bereichernden Lebensabschnittes. Ich begleitete meine Kinder beim Leben und auch beim Sterben.

Oft führte mich mein Weg in die Berge, wo ich wieder zu neuer Kraft und zu mehr Mut fand. Am Berg wird der Geist freier und die Gedanken klarer.

In dieser 3-tägigen Auszeit kehren wir zu den elementaren Dingen des Lebens zurück und erreichen somit Entspannung und Ruhe.

Wir werden unser Wasser von der nahe gelegenen Quelle holen, im Herd Feuer machen und gemeinsam das Essen frisch kochen. Durch den Abstand vom Alltag wird der Fokus auf das "Hier und Jetzt" gelenkt.

In persönlichen Einzelgesprächen ist Raum und Zeit um aktuelle Themen und Anliegen zu reflektieren.

Meditationen am Morgen, entspannte Wanderungen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe bilden den weiteren Rahmen der Auszeit.

Für die Wanderungen ist eine durchschnittliche Kondition ausreichend.

PREIS: € 295.-/Person

UNSERE LEISTUNGEN:

- Übernachtung auf der Almhütte (Matratzenlager)
- frisch am Holzofen gekochtes Essen (Vollpension)
- Bergwanderführungen
- Meditationen
- Persönliche, systemische Beratung

VON IHNEN MITZUNEHMEN:

- Bergschuhe, Rucksack, (warme) Wanderbekleidung
- Toilettensachen, Handtuch, Badesachen
- Stirnlampe, Schlafsack, Isomatte
- ev. Getränke, Jause für Zwischendurch

TERMIN NACH VEREINBARUNG

Für Gruppen mit 6-8 Personen, Anmeldung bitte telefonisch oder per e-mail.

Günter Fellingner DLB & Helga Fellingner DLB Mag.^a
Praxis für Lebensberatung & Persönlichkeitsentwicklung
Kohlstatt 6e A-4866 Unterach am Attersee Salzkammergut
Günter +43-(0)699-81854781 Helga +43-(0)650-3054144
office@lebens-kunst-fellinger.at www.lebens-kunst-fellinger.at