

Das Programm

Donnerstag

- 14.00 Uhr Anreise. Hofführung, Verkostung, Südtiroler Brettljause
- 16.00 Uhr Weiterfahrt auf die Alm. Abendstimmung, Lagerfeuer und gute Gespräche
HRV-Messungen zur Bestimmung des aktuellen Stress-Index
- 19:00 Uhr Brotzeit auf der Alm

Freitag

- 6.31 Uhr Die Sonne geht auf über dem Passeiertal
Morgenmeditation (optional); Atemübungen
- 8.30 Uhr Frühstück – alle packen an
- 10.00 Uhr Einführung in das intuitive Bogenschießen, Achtsamkeits-/Stresstraining
- 12.30 Uhr Mittagessen auf der Kuchlalm
- 14.00 Uhr Den Bogen nicht überspannen – Wie krieg ich das hin?
- 18.00 Uhr Grillen auf der Alm (Biofleisch vom Niedersteinhof) – wie vor 100 Jahren
Lagerfeuer und gute Gespräche - gerne auch unter 4 Augen mit Caroline

Samstag

- 6.32 Uhr Die Sonne geht auf über dem Passeiertal
Morgenmeditation mit Pfeil und Bogen
- 8.30 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 09:30 Uhr Wiesenwanderung mit **Kräuter-Rosi** aus St. Leonhard:
- 13.00 Uhr Mittagspause: Leckerer mit Wildkräutern!
- 14.00 Uhr Wir entdecken die Vielfalt der Bergwiesen
Caroline Moosmair erklärt das mit dem Bio-Heu
- 16.00 Uhr Almgespräch mit **Caroline Moosmaier**:
- 18.00 Uhr Aktivierung meiner Ressourcen. Was hilft mir im Alltag
- 20.00 Uhr Achtsames Bogenschiessen im Schein der Fackeln

Sonntag

- 6.33 Uhr Die Sonne geht auf über dem Passeiertal
Morgenmeditation mit Klangschalen
- 8.30 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 10.00 Uhr Sympathikus und Parasympathikus – meine Stressbegleiter
Intuitives Bogenschießen und der Puls; Stressbewältigung
HRV-Messungen zum Ende des Seminars (Stress-Index aktuell)
- 13.30 Uhr Mittagessen und Ende der Veranstaltung

Leistungen und Preis

Alle Speisen und Getränke auf der Alm mit Ausnahme Essen auf der Kuchlalm
Brettljause, Hofführung, Verkostung inkl. Getränke und Heu-Gin, Kräuterwanderung
Übernachtung in einfachen Zimmern auf der Alm
Seminarprogramm über 3 Tage mit Robert und Caroline

Seminargebühr 180,- € je Person