

Das Programm

Donnerstag 28.8.25

- 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 29.8.25

- 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 Wir entdecken die Vielfalt der Bergwiesen
Biobauer Walter erklärt das mit dem Bio-Heu
- 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 30.8.25

- 6.32 Uhr Die Sonne geht auf über dem Passeiertal
Morgenmeditation mit Pfeil und Bogen
- 8.30 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 10.00 Uhr Den Bogen nicht überspannen – Wie krieg ich das hin?
- 12.30 Uhr Mittagessen auf der Kuchlalm
- 14.00 Uhr Achtsamkeitstraining auf der Alm – Wir suchen frische Kräuter
- 18.00 Uhr Grillen mit „unseren“ Kräutern von der Almwiese
- 20.00 Uhr Im Schein der Fackeln – Bogenschiessen im Dunkeln

Sonntag 31.8.25

- 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
Übungen zur Stressbewältigung (auch ohne Bogen)
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
Übernachtung in einfachen Zimmern auf der Alm
Seminarprogramm über 3 Tage mit Robert und Caroline

Seminargebühr 180,- € je Person