

## **Nähere Informationen - Meditation & Wander Retreat – Zurück zur Urkraft**

### TOURENPLAN

#### **Freitag**

Treffpunkt um 12:00 Uhr beim Matreier Tauernhaus

Achtsame, gemütliche Wanderung vom Tauernhaus ins Innergschlöss, ca. 4,5 km und 180 Höhenmeter, zum Ankommen und Abschalten.

15:00 Uhr check in im Venedigerhaus

18:00 Uhr Abendmeditation in der Natur

19:00 Uhr Abendessen

#### **Samstag**

07:00 Uhr Morgenmeditation

08:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr Tagestour zum Auge Gottes, 510 Höhenmeter - Unterwegs finden Kraftplatzmeditationen und Achtsamkeitsübungen an den Gletscherausläufen des Großvenedigers statt.

19:00 Abendessen

#### **Sonntag**

07:00 Uhr Morgenmeditation

08:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr check out im Venedigerhaus

Wanderung und Naturmeditation übers Zirbenkreuz zurück zum Tauernhaus.

16:00 Uhr Abschluss und Heimreise

Es gibt die Möglichkeit eines Gebäcktransports vom Tauernhaus zum Venedigerhaus und zurück!

**Wetterbedingte Änderungen im Tourenplan möglich!**