



**Veranstaltung:** **Frauen.Berge**  
**Das g'spürige Frauenwochenende**

**Teilnehmerin:**

**Termin:** Laut Prospekt oder Homepage

**Preis:** Laut Rechnung

**Treffpunkt:** Kaisertal Parkplatz, Gasthaus Basislager, 15 Uhr

**Gepäcktransport:**

Das Gepäck für diese Veranstaltung wird um 15 Uhr am Treffpunkt abgeholt und ist am Sonntag um 16 Uhr im Lagergebäude beim Kaisertalschranken.

**Unterbringung:** wenn nicht anders vereinbart im Mehrbettzimmer (max. 4 Personen) mit den anderen Teilnehmerinnen. DZ nach Verfügbarkeit ohne Aufpreis.

**Voraussichtliches Ende:**

16 Uhr am Kaisertal Parkplatz.

## **Geplantes Programm für Frauen.Berge** **Das g'spürige Frauenwochenende**

### **1. Tag, Freitag – ANSICHTEN:**

Treffpunkt um 16 Uhr am Kaisertal-Parkplatz beim Gasthaus Basislager.

Brigitte Weninger, Ihre Wanderführerin und Seminarleiterin, begrüßt die Gruppe und wandert mit Ihnen durch die üppig blühenden Bergwiesen des Kaisertals zum Hans-Berger-Haus.

Während der 2,5 stündigen Wanderung lernen Sie die anderen Teilnehmerinnen näher kennen. Das gemeinsame Abendessen am Hans-Berger-Haus leitet einen genussreichen und heiteren Abend mit „Programm-Vorschau“ und intensiven Gesprächen ein.

### **2. Tag, Samstag – EINSICHTEN:**

8.30 Uhr Frühstück und Gruppeneinteilung. Sie entscheiden selbst, was Sie unternehmen möchten und haben die Möglichkeit, alle Angebote auszuprobieren:

Vormittag: Ein Teil der Gruppe steigt mit Brigitte zum Scharlinger Boden auf. Inmitten der grandiosen Bergwelt vermittelt Brigitte vielfältige „sinnliche“ Begegnungen mit der Natur und kleine Rituale für den Alltag, die uns wieder intensiv mit unserem Frau-Sein verbinden.

Die kletterinteressierten Teilnehmerinnen packen Leihhausrüstung in den Rucksack (wird von der Bergsteigerschule gestellt!) und wagen mit ihrem erfahrenen Bergführer an den Boulder-Blöcken erste sichere Schritte im Fels. Diese „Basis-Einführung“ ist selbst bei Schlechtwetter möglich.

Mittag: Kleiner Imbiss und Rast am Hans-Berger-Haus, Möglichkeit zum Gruppenwechsel.

Nachmittag: Brigitte unternimmt eine weitere „Sinnes-Wanderung“ Richtung Bärental. Auch hier steht das bewusste Wahrnehmen im Vordergrund. Der Bergführer geht mit seiner Gruppe erneut ins nahe Boulder-Feld und vermittelt erste Eindrücke von der Faszination des Klettersports.

Ruhebedürftige KaiserInnen dürfen sich gern mit Liegematte und Decke im „Himmelbett“ zurücklehnen und Wolkenkino, ein Buch aus unserer Gipfelbibliothek, oder Silvias legendären Himbeer-Topfestrudel genießen! ;-))

Abend: Genussvolles Abendessen und Frauen.Berge-Gespräche in entspannter Runde – bei Schönwetter natürlich draußen!

### **3. Tag, Sonntag – AUSSICHTEN**

Zeit zum Ausschlafen oder für einen Morgenspaziergang – 9 Uhr Frühstück

10 – 12 Uhr: Die Teilnehmerinnen fassen in einem schönen Abschluss-Ritual ihre persönlichen Eindrücke und Erfahrungen Frauen.Berge-Wochenendes zusammen.

12 Uhr: Gemeinsamer Abstieg ins Tal über Antoniuskapelle – evt. Rast im GH Pfandl. Um 16 Uhr Gepäckabholung im Lagergebäude Kaisertaltunnel; Heimreise

(Bei Schlechtwetter oder aus organisatorischen Gründen Programm-Änderungen möglich!)

## **Standard-Ausrüstung für jeden Bergrucksack**

● Funktionale Bergbekleidung. Vermeiden Sie Jeans, diese trocknen sehr schlecht. Im qualifizierten Sportfachhandel werden Sie bestens beraten.

● Regenschutz

● Gutpassende Leichtbergschuhe (Wanderschuhe) mit Profilsohle.

● Leichte Sportschuhe, ev. auch als Hausschuhe zu verwenden.

● Kleines Verbandzeug mit Blasenpflaster.

● Trinkflasche

● Sonnencreme und Sonnenbrille

● Freizeitbekleidung nach Belieben (Gewicht sparen:::☺))

● Gut sortierte Toilettasche (unnötiges raus!!!!!!!!!!!!)

● Handtuch